Tagebuch - Ashramaufenthalt in Westerwald, Yoga Vidya

Vom **10.10.2008** bis Montag, 6.April 2009 (Ashramaufenthalt, kündigung als vorführer im elmo, erholung vom ausgebranntsein, archivierung von 3400 fotos, frühlingsbeginn und erster ausflug auf dem Unteersberg nahe der stadt salzburg

10.10.2008

Es ist 23. 00 Uhr. Ich sitze im speisesaal und frage mich wirklich, wie lange ich das eigentlich hier schaffe. Meine tagesgeschichte:

Um 5.00 uhr bin ich aufgestanden. Um 7.30 bin ich vom Bahnhof salzburg weggefahren. Es kostete 91€. Nach fast 8 stunden war ich in neuwied. Danach fuhr ich 1 stunde mit dem bus nach horhausen.

Da war es schon 17.00uhr. Danach ging ich ca. 2 stunden samt gebäck entlang des waldes bis ich endlich um 19.00 uhr im haus Yoga vidya ankam.

Da wartete auch der nächste schock. Zu sechst sind wir da in einem schmalen, kleinen zimmer 415. Insgesamt sind es über 100 gäste heute. Es gibt da keinen kasten, wo wir das zeug reingeben können. Und so liegt alles, jacke, Koffer, auf dem bett. Die leute hier + die mithelfer - so nennt man es hier - sind sehr nett und haben alle keinen sinn für geschäftliches. Zumindest nicht im 6 - bettenzimmer 415.

Laszlo (stammt von ungarn) träumt wieder irgendwo in spanien zu leben. Einige monate richtig viel zu verdienen um die anderen 5 monate ganz bescheiden mit zelt und klares quellwasser zu leben.

Gerd träumt davon, in einer spirituellen Gemeinschaft zu leben, die viel kleiner ist, und wo es auch nicht solche Hierarchien gibt wie bei Yoga vidya. vor allem geht es ihm an, dass er auch zetteln für den arbeitsnachweis und Satsang ausfüllen muss.

Ein junger Mensch namens laszlo oder ladislav verlor seine Mutter, da war er 18 Jahre, sein Vater machte Selbstmord. Er hat sehr sanfte augen.

Ein anderer 60eriger namens nikolei sieht sehr gesund aus, ist sehr beweglich und war schon öfter in arabischen Länder, studierte dort, ist auch sehr lieb und kann sich auch für deren Religion begeistern.

gerd verzählte mir davon, wie groß hier die Hierarchie ist, und dass das haus Yoga vidya zu sehr kommerziell ausgerichtet ist. Da gibt es einen leiter, dann unterleiter und so weiter.

Es zählt einzig die Masse, das heißt möglichst viel geld mit dem Ashram zu machen, um weitere Ashrams zu eröffnen. Ich war von der erzählung sehr schockiert, da ich eigentlich Yoga mir immer ohne viel Hierarchie vorstellte. Schließlich ist ja der gedanke, dass das göttliche in jeden von uns ist, ein zentraler gedanke.

Die leute sind hier alle suchende und wandervögel,.

Außer mir, habe ich aber keinen gesehen, der mit einem eigenen Computer anreist..

Die unterbringung mit 6 leute in einem so kleinen zimmer, wo auch nicht mal ein schrank gibt, finde ich schon eine große zumutung. Wie soll man da als Dauermithelfer genug platz haben?

Die ersten wochen muss ich 6 tage lang 6 stunden arbeiten. Die nächsten monate sollte ich 7 stunden arbeiten. Taschengeld gibt es keins.

Dann gibt es auch die Mitarbeiter. Die haben einen höheren rang als die mithelfer. Sie dürfen auch mitbestimmen und auch ein eigenes zimmer haben. Mitarbeiter wird man erst nach 1 Jahr! weiß das aber nicht so genau.

Die natur ist hier großartig. Überall wald. Ich werde die nächste Zeit fotos darüber machen.

Heute werde ich mal versuchen, im bett irgendwie zu schlafen, sollte das nicht gehen, werde ich im seminarraum auf dem boden schlafen.

Morgen muss ich mich im lakschmi büro melden. Dort wird eine frau um die mitte 30 namens Ulla mir sagen, wo ich arbeiten kann. Also ich hoffe, dass ich beim yogaunterrichten nicht auch noch von solchen vorgesetzten mir sagen lassen muss, wie ich das machen soll, sonst bin ich sicher dahin.

Die frau bei der Rezeption namens Ariane war ganz nett. Auch bestätigte sie mir den eindruck, dass der Ashram mehr ein hotel ist. - oder geworden ist.

Schade darum. Aber heutzutage gilt wohl überall: wenn das geld stimmt, dann ist alles gerechtfertigt.

Andererseits muss auch der Ashram so wie alles in der wirtschafte. Welt drauf achten, finanziell nicht abzukratzen.

So für heute bin ich mal ausgedient. Es war ein ausgedehnter tag. Um 5 uhr aufgestanden und um 24.00 setze ich noch immer da.

2001 saß ich genau auf dem selben stuhl. Der essraum in der Boutique

ist gleichgeblieben. Vor mir die verschiedenen ganeshafiguren, und andere hinduistische Figuren. Dann eine büchersammlung über Yoga, shivananda, devananda, usw.usw., auf der linken seite sind verschiedenverbige yogamatten, von violett bis rot und gelb, dann Yogagewandt ein alter ofen, ein klangkörper, rücherstäbchen zum verkaufen, eine asana Schautafel mit den rishikeshreihen,, die türe zur küche auch in holz mit einem mandala dann biernen-, johannessäfte zum verkaufen, sowie kekse mit dinkel ,

Auch sind öle pitta, kapha zu verkaufen, ein bild von shiva im lotzssitz mit den schlangen tigerfell usw. auf jedem Holztisch steht ein so komischer Kürbis und pflanzentopf, deren namen ich nicht weiß. Sowie teelichter.

11-10

Gegen abends gings mir besser. Eigentlich sollte ich mich bei Ulla melden, wie gerd mir später noch mitteilte. Stattdessen bin ich zu fuss 2 stunden nach horhausen gewandert und rasierklingen gekauft.

Gerade als ich das schrieb, kam eine frau und sperrte die türen (es war schon 22.45)vom shiva-raum zu. Zufälligerweise war es Ulla, die ich ja schon längst aufsuchen hätte sollen. Morgen um ca. 8.00 habe ich sie wegen der arbeit aufzusuchen.

Typisch von mir: geradeмal bin ich 2 tage hier in diesem Yogaseminar, habe ich schon meine hausschuhe irgendwo angebaut.

Nun ist es schon 22.58 ein vortrag über vedanta hat mir sehr gefallen, leider habe ich seinen namen nicht genannt. Aber es ging darum, dass die menschen urspünglich ein anderes bewusstsein hatten, als wir es heute haben. Die menschen damals waren

nicht bewusst, dass sie untereinander so verschieden waren und ihr bewusstsein war geprägt vom göttlichen eins.

Danach kam die bilderzeit, den menschen war das göttliche nicht mehr so allgegenwärtig, zumindest nicht allen. Die menschen dachten also in bilder. Es entstanden bilder Gottes, wie die kitschigen hier im Ashram. Es entstanden die großen altäre alles darum weil vielen menschen die unmittelbarkeit des göttlichen nicht mehr klar waren.

Danach kam die philosophische zeit, man hinterfragte alles. Die Götter ...

Jasper nannte diese zeit die achsenzeit.

Danach entstand, wegen der bewusstheit der Vielheit der wesen der Dualismus. Wie patanjali, atmaund so weiter. Der vortrag dauerte schon 15 minuten und war ausgezeichnet vorgetragen.

Heute habe ich viel Yoga gemacht. Sogar in freien machte ich Yoga unter freien blauen himmel und wald. Daneben rauschte ein bach. Es war zwar steinig, aber trotzdem konnte ich erst mal ein bisschen entspannen. Und fühlte mich wohler.

Nach 2 stunden heimreise zu fuß von horhausen nach Yoga vidya wieder durch den wald den selben weg...machte ich auch wieder viel sanftes Yoga.

Auch hörte ich, dass die angehenden yogalehrer lieber sanfte yogastunden hätten. Ich kann das gut nachvollziehen. Ist ja die ausbildung schon eine harte herausforderung, die fast jeden an die grenze bringen.

Heute machte ich auch einige bilder (fotos) vom shiva altar. Am abend nach dem Satsang.

Hier im shivaraum ist es derart wunderbar ruhig, das ich mir überlege, ob ich nicht hier schlafe. Hmm.

Morgen muss ich dann halt wieder zeitig raus.schon interessant, dass von den 100 leuten hier meistens frauen Yoga interessant finden. Woran das nur liegt? Hmm.

Heute wird mir klar, dass der Ashram so richtig den Hinduismus samt den philosophischen Systemen anhängt.. wie viel davon wirklich gelebt wird hier im Ashram ist eine gute frage.

Was mich sehr stört, ist, dass Wissenschaft in jeder hinsicht in diesem Ashram zu kurz kommt.

So wäre doch hirnforschung und stressforschung hinsichtlich des Yoga doch sehr interessant.

Nun ist es aber schon sehr ruhig geworden. Es ist 23.21 und die leute sind schon auf ihren zimmern.

Mit padmakschi habe ich heute auch wegen des zimmers gefragt. Sie meinte, dass ich noch abwarten soll, ehe ich den entschluss fasse, abzureisen. Sie meinte dass dann unter der woche viel wenige leute sind, und ich dann für einige tage in ein zimmer gar in ein Einzelzimmer? Aber halt nur für die wenigen tage, wo nichts los ist einziehen kann.

Der yogaraum ist herrlich angenehm temperiert. Der boden weiß, mit einem kunstfaserboden.

Ich frage mich tatsächlich, ob ich Yogaphilosophie und ähnliches unterrichten soll, wenn da soviel ist, das mich echt verwirrt, zum beispiel die aussage, dass der stein ein bewusstsein hat. Das ist ja wirklich lächerlich und entbehrt jeder wissenschaftliche grundlage, auf die sich Yoga ja auch manchmal gerne stützt - wie zum beispiel in der stressforschung.

Ulla ist mir gleich sympathisch ----- das ist ein guter anfang. Aber ob ich mich wirklich einfinden werde, ist mir unklar, weil ich autoritäten und hirachien einfach hasse und ein Individualist und einzelsucher bin, der sich gerne selber eine meinung macht und sich nicht etwas einreden lassen will.

Das schreiben macht ruhig, beruhigt und schafft einfach ordnung in die gedanken. Super sache.

12.10.08

9.00 war ich bei Ulla. Ich kann in der Rezeption arbeiten, genau das, was ich wollte.

Mir wurde der Herr garuda und die zweit -wichtigste in der Rezeption nämlich dirkavorgestellt.

Um 2.00 bis 8.00 sollte ich dann arbeiten.

Ich bekam einen Zettel, der auf der obersten Lade rechts beim eingang liegt, den ich bestätigen soll.

Außerdem bekam ich einen Satsangzettel, der jeden tag auszufüllen ist, entweder in der früh oder am abend muss ich da gehen, wenn er fertig ausgefüllt ist, muss ich den Satsangzettel ausfüllen und in die schublade von padmakschi legen. außerdem muss ich am dientstag in Krishnaraum bei der besprechung dabei sein. Ich glaube um 8.00 genau aber muss ich nochmals nachfragen. Den teamleiter, wie auch immer er heißt und alle anderen werde ich dort auch kennenlernen.

Vielleicht - so versprach man mir, bekomme ich auch ein einzelkzimmer in oberlahr.

Muss aber hier noch länger sein.

8 tage muss ich jetzt 6 stunden arbeiten...danach bekomme ich jede woche einen tag frei.

Die Ulla war sehr nett.

Hoffentlich tauchen meine schlapfen wieder auf.

Heute bin ich zufriedener. Vielleicht ist alles nur eingewöhnung.

Nun habe ich auch Bärbel wie bär von der küche kennengelernt. Sie kennt auch eine Theresa aus Salzburg.

Sie sagte, dass sie von gisela,, die die zimmer und gang putzt weiß, dass ich das zimmer fotografiert habe.

Marc von der Rezeption hat mir hausschuhe geschenkt, die zwar alt, und mit weißer farbe überzogen waren, dafür aber sonst ganz okay sind. Ich versuche den patschen mehr achtsamkeit zu geben.

Heute bin ich schon 6 stunden in der Rezeption eingeschult worden. Es waren ganz schön viel Informationen. Die verlangen praktisch von mir alles, auch reservieren usw. ich wunderte mich außerordentlich, dass ich später von einigen als glücklich und gut

aussehend beschrieben wurde. Ladislav auch laszlo ein mithelfer so wie ich, hat eine Freundin, die schon von ihm schwanger ist.

Sie heißt Anja und hat gesagt, dass sie spürt, wenn menschen eine schöne seele hätten. Sie wollte wie eine nonne auf alles verzichten und in ein kloster gehen.

Die 6 stunden in der Rezeption waren für mich wie eine ewigkeit. Nach 2 stunden fragte ich mich, wie es geben könnte, dass es nicht schneller vorwärtsgeht. Außerdem habe ich das gefühl, dass bei der Rezeption wirklich sehr viel lernen muss - bin ich ja bloß ein m i t h e l f e r.

Bin heute schon müde und es ist im Hahnumahnsaal nummer 108 so bequem warm. Ein schöner saal die wand beim altar ist mit bilder von hanuman und in der mitte swami schiwananda Dargestellt, die wand ist aus holz und auch ein teil der decke ist aus holz.

13.10

Heute geht es mir schon besser. Ich fühle mich ausgeglichener. Außerdem habe ich padmakschi gesagt, dass ich einen geteilten arbeitsplatz lieber habe. Also 3 stunden Rezeption und 3 stunden putzen.

Putzen beruhigt meinen geist. Heute abend ist wie zu fällig eine frau gekommen, die älter als ich, mit mir die yogalehrerausbildung 2001 gemacht hat. Sie war sehr lieb, und schaut scharfsinnig hinter die kulissen. Sie heißt Christine und schläft wie damals im wohnwagen. Sie hat auch schon viele vorträge in Anatomie gemacht - ist sensibel aber manchmal auch sehr negativ eingestellt gegenüber andere.

Heute lernte ich auch in der Rezeption jens kennen. Er war 2 jahre da, kennt alles super toll, ist ziemlich schnell und interessiert sich für Yoga überhaupt nicht. Er hat mir das buchen - in schnelltempo beigebracht...

Aber er wird auch den Ashram verlassen. Bald.

Jeder hat den Ashram verlassen außer die padmakschi. Ein ruhender stein im wandel der zeit.

Auch lernte ich frank kennen. Er hinkt von geburt an, ist sehr sympathisch und interessiert sich so für die pcs. Ein absoluter Computerfreak. Weshalb er auch der Administrator ist.

Auch lernte ich padmavati kennen von der Rezeption.

Eine yogalehrerin bereitete sich für einen vortrag vor, sie hat so wie ich die Fitnesscenter und selbstständig eigene sachen gemacht. Sie heißt indrajani

Nun ist es schon wieder 23.00. Wie verhext. Aber durch das quatschen mit den leuten verliert man jeden tag soviel zeit. Auch wenn das nett sein möget.

Ich fühle mich heute gefestigter als die ersten tage. Mache auch intensives Yoga. Muss aber noch in die feinheiten wieder reinkommen, in denen ich schon mal war.

Morgen muss ich gerd noch wegen das anlegen einer neuen Email beim gmx helfen. Habe heute etwas schuldgefühle, dass ich das Gespräch mit Christiane am abend bevorzugt habe. Aber das Gespräch war auch sehr interessant und morgen habe ich auch noch zeit

Das passwort bekam ich von frank, der gehbeindert ist. brahma108vidya

14.10.08

Heute habe ich um 10.30 uhr die leitung für putzen kennengelernt. Claudia ist sehr lieb und herzlich.

Sie ist zwar etwas dick, aber dafür sympatisch und hat auch eine nette tochter.

Außerdem habe ich karin kennengelernt. Vermittelt wurde ich von gisela,.

In der Rezeption hatte ich noch anneliese kennengelernt. Die konnte es gar nicht verstehen, dass ich den haushalt machen möchte, da es hier keiner möchte.

im büro habe ich auch Ursula kennengelernt, die für das vergeben von mitarbeiterbetten zuständig ist. Sie hat ihren namen behalten können, währenddessen die andere Ursula umgetauft wurde zu Ulla.

Auch gibt es zwei peter in der Rezeption. Ich habe vorgeschlagen, dass ich peter der große genannt werde hi,hi,hi

Nun ist es 22.00 uhr. Heute habe ich schon wieder einige leute kennengelernt.

Ganz spontan fällt mir volker ein, der Küchenchef. Er ist groß und schlank mit herabfallenden unfriesierten, etwas ungepflegten haaren.

Den Abholdienst kann außer Ulli (ist ein mann) auch hugo. Heute habe ich keine Email geschrieben, aber morgen werde ich das schnell für die nadia.

Heute war ich beim pc bei den buchungen ziemlich geistig blockiert. Einfach so viele neue eindrücke hoffe dass es morgen doch besser geht. Den ganzen abend lang hatte ich von 18-20 uhr. Garuda warf einen kritschen blick, während anneliese mir bei der buchung half. Heute machte ich auch anspruchsvollere asanas, viel Handstand, scorpion, war deshalb auch am ganzen tag über eher entspannt.

Satsang habe ich zum ersten male ganz mitgemacht, samt Meditation.

Diese konnte ich aber nicht genießen, weil mein kopf einfach voll war von den Gespräch mit padmakschi, Christiane usw.

Übrigens gibt es noch eine yogalehrerin aus Salzburg. Sie heißt heidi. - ist schon etwas älter.

Nikolai bekerlemann hat einen anruf von seiner tochter, er sagt, sie ist hübsch, intelligent bekommen.

Nikolai ist wirklich ein sehr interessanter Mensch. Mit seinen 60 jahren hat er noch die 2 jährige gestufte Yogalehrerausbildung sowie die normale zusätzliche ausbildung gemacht. Außerdem hatre die ausbildung in ayurveda. Er zeigte mir auch ein Arbeitszeugnis, wo sehr viel drinnen stand, da er ja vor hat in den nächsten tagen weg zugehen, in einen Schuhkaufhaus geld zu verdienen und mit dem geld in die arabischen länder zu reisen. Ist schon witzig, warum man gestern auf meine erscheinung sich äußert, aber heute eben nicht. Vielleicht weil sich die menschen an mir zu gewöhnen anfangen.

Die Gespräche waren auch heute nicht so philosophisch wie gestern. Schon interessant, wie sich da alles um mich wandelt, und ich wahrscheinlich auch. Hoffentlich alles zum guten für mich.

Den Satsang leitete heute die Ursula aus dem büro,

Übrigens ist gerd nun doch zu einer neu angelegten Email gekommen. Zwar bin ich nicht draufgekommen, aber der Administrator und pc- Heini Frank machte es für ihm.

Okay, ich weiß zwar wirklich nicht viel, aber durch die vielen eindrücke komme ich mir manchmal etwas überfuttert vor, und dann will einfach nichts mehr ins gehirn rein. Aber ärgern tut es mich schon, dass bezüglich Computer und rausfinden so oft daneben stehe, beziehungsweise andere offenbar schneller sind, als ich.

Mi, 15.10

9.00 ich habe im Hahnumansaal geschlafen, wurde aber um 5.00 geweckt, als eine frau die tür öffnete und sagte: entschuldigung. Es war heidi. Sie wollte sich ein buch aus der Bibliothek holen.

Drauf bin ich eine stunde in diesem saal wach gelegen. Ich habe mein Bettzeug + den kl. Computer genommen und bin in zimmer 251 gegangen, obwohl ich um keine Erlaubnis fragte. Aber ansonsten würde ich wieder nur 4-5 stunden geschlafen haben, und das ist für mich definitiv zu wenig. 8 stunden wäre ideal.

Obwohl ich cira von 6.00 bis 8 uhr geschlafen habe, fühle ich mich nicht gut.. Ein unterbrochener schlaf ist nicht dasselbe.

Ich versuche noch etwas zu schlafen im zimmer 251 (Einzelbettzimmer).

Schön wäre es, wenn ich auch yogastunden abgeben könnte. Aber auch in der besprechung gestern am Dienstag 12.00 war keine rede davon.,

In dieser besprechung bildete man einen kreis. Man sang gajananam und dann musste ich mich kurz vorstellen und etwas von mir verzählen.

Darauf sagte sie, das jetzt nur die mithelfer hier bleiben konnten und so ging ich dann nach der vorstellung meiner Person wieder die Treppen hoch.

Es ist 23.29

Mi.

Man hatte einsehen und vergab mir ein Einzelzimmer nur 405.

Gleich neben den teamleitervertreter kamalesch und der ashramleiterin padmakschi zimmer 401. Dieses appartment 401 von padmakshi ist groß und sehr schön eingerichtet. Aber das ist auch so okay, schließlich ist sie ja die einzige, die hier noch

von den damaligen mitarbeitern im westerwald blieb. Die anderen yogalehrer gingen nach bad meinberg, das ja schon über 100 mitarbeiter bzw. yogalehrer hat. Das zimmer 405, das ich also diese nacht bezogen habe ist toll gebaut. Wenn man reingeht, muss man noch eine Treppe hochgehen und kommt dann zum bett. Es ist schrank, waschbecken, kleiderhaken und sogar ein Ventilator für sommer eingerichtet. Ich darf nur bis Freitag bleiben. Danach bekomme ich ein Einzelzimmer in oberlahr. Da kann ich dann immer in den Ashram hatschen. Sicher eine sehr gesunde und tolle sache. Das einzige ist, dass ich mir eine Taschenlampe besorgen muss, um nachts durch den wald zu gehen. Aber naturabenteuer lieb ich sehr., und ich habe mehr geborgenheit unter der natur als unter menschen,

Heute habe ich einen fehler gemacht: alle die teilnehmer eines seminars sind gekommen und ich habe diese abgehakt, habe aber ganz verschwitzt, dass ich auch die bezahlten von den unbezahlten merklich mit kürzel hervorheben muss, um hinterher nachzukontrollieren zu können, wer bezahlt, wer nicht bezahlt hat. Kamalesch warf mir aber nichts vor, sondern sagte mir den fehler nur. Eine wirklich schöne geste, die man im normalen alltag sonst nicht so sieht.

Heute habe ich die Anreiseliste und Abreiseliste für die check in und out in den Computer nachbearbeitet. Witzig ist, dass wenn einer anreist, er nicht per Computer eingegeben wird, wie es ja überall in den Hotels so ist, sondern erst nach einigen tagen. Garuda begründet es damit, dass es angeblich zeitersparend ist. Komische denkweise.

Im schönen zimmer 108 hanuman hatte ich wiedermal gerd getroffen, was ja kein wunder ist, weil das 6 betätige zimmer einfach eine zumutung ist und so hässlich ist., weil allerhand sachen herumlegen und nicht mal der mistkübel ausgeleert wird, er las Bücher und saß mit dem rücken zur heizung gelehnt da.

Die Schönheit des Hahnumahnsaals zieht halt gerd an.

Ich ging rein, und natürlich war wieder ein Gespräch vorprogrammiert. Langsam versuche ich solche Situationen gezielt auszuweichen, weil dadurch immer soviel zeit verloren geht.

Wir (gerd, auch ein mithelfer und ich) sprachen über die Mängel hier im westerwald.

So zum beispiel meinte er, dass die pflicht zum Satsang mit der bürogratie (nachweis mit einem zettel)

Nur ein zwang ist und nur den gästen und solche, die die yogalehrerausbildung machen, vortäuschen, dass für den Satsang soviel interesse besteht.

Außerdem erzählte er mir, wie sich der Ashrambetrieb (Ariane meint, das hier ist ein laden), bei swamis besonders kenntlich zeigten, drauf achteten, dass ein internetanschluss vorhanden ist, sowie mit Begrüßungsblumen und so weiter keks beschenkt wurden und werden.

Er sah das als widerspruch zur Yogaphilosophie, die besagt, dass wir alle eins sind, jeder im grunde genommen gleich sind, und nur eine Facette des einen sind.

Außerdem sagte er, dass im Ashram wegen des gästeandrangs für die mitarbeiter immer mehr zu tun gibt., und das stress bedeutet. Gerd selber ist von bad meinberg zum westerwald übersiedelt, um den stress Zu fliehen. Also das ist wirklich schade, wenn das geld, die verbreitung und vergrößerung wichtiger ist, als die eigentlichen ziele im Yoga.

Eigentlich war der Inhalt des Gesprächs absolut identisch vom ersten Gespräch mit gerd, wo ich das erste mal das 6bett-zimmer betrat. Ein bisschen geht mir seine Litanei jetzt schon mal an und werde versuchen, solcherart Gespräche mit ihm in Zukunft zu meiden.

Bin schon gespannt, wie lange es bei mir dauert, bis ich richtig unbelastet den tag anbrechen kann, das heißt bis ich vertrauen in diese neue Situation im Ashram habe.

Dass veränderung die radikal ist, mich verunsichert, weiß ich zwar schon, aber ich konnte das diesmal sehr deutlich wahrnehmen. Man wird auch ganz allgemein von der üblichen Lebensstruktur - und weise so deutlich beeinflusst. Das geht bis zu den essverhgalten. Zum beispiel ist 18.00 das abendessen, und ich bin ja von zuhause gewohnt, dass ich noch um 23.00 uhr auch noch etwas essen konnte. Außerdem kein kaffee, keine aufputschmittel, lauter fremde leute, alles neu. Und dann habe ich zusätzlich soviel in der Rezeption zu lernen . Sehr viel mit der ashrmdatenbank, aber auch außerhalb habe ich so viel zu lernen. Pro tag lerne ich wieder neue menschen mit neuem namen. Sodass mein kopf nach der Rezeption meist raucht und ich mich nicht entspannt fühle. Aber vielleicht vergeht das auch wieder.

Das mithelferpaar Anja und laszlo (von zi, 415) haben heute ein Doppelzimmer (#115) für eine nacht bekommen. Morgen darf ich das wieder umbuchen, helfe mir die unendliche weisheit in mir, den rechten weg dafür zu finden. Hi,hiiiii.

Witzig war, dass Anja gleich den durchblick beim umbuchen hatte und ich nicht - war ich schon wieder blockiert? Sicher war ich das. Die ganzen eindrücke, alles was ich da neu zu lernen habe, und die vielen neuen Situationen, fast minütlich überfordern

meinen kopf momentan und geben nicht die freiheit, die ich unter normalen bedienungen zu hause habe. So empfinde ich das jetzt.

Zudem habe ich ständig Interaktionen mit den mitmenschen, manchmal kamen gute Gespräche, manchmal fanden wir keine Gesprächsbasis. Bei einer Chinesin gestern zum beispiel, stand ich vom esstisch auf und sagte wir verstehen uns nicht....und ging. Später entschuldigte sich die Chinesin.

Sie war ziemlich verbort und redetete von erleuchtung....offenbar wuchs die yogalehrerausbildung ihr über den kopf.

Morgen um 10.00 muss ich in der reception sein. Da habe ich nur 2 stunden zu machen.

Übrigens will jens von der rezi (Rezeption) nicht, dass ich nur 3 stunden zur verfügung habe und den rest mit dem haushalt teile.

So war die aufteilung: am Freitag, Samstag und Mittwoch arbeite ich 6 stunden im haushalt, die anderen tage in der rezept.

Am Montag habe ich dann jede woche frei. Also arbeite ich 3 tage (Dienstag, Donnerstag, Sonntag) in der Rezeption. Das ist ja eh spitze. Die restlichen tage im haushalt.

So bin ich dann nicht so angespannt,, wegen der Rezeption.

Denn momentan fühle ich mich danach immer ausgesprochen verkrampft. Hoffentlich löst sich das... dann wenn ich mich daran gewöhne und auch schon einiges gelernt habe.

Aber garuda hat mir eh schon gesagt, dass mindestens 3 monate nötig sind, um die Rezeption zu beherrschen.

Ich vermute nicht, dass ich Oktober noch zum yogaunterrichten komme, aber zwei yogalehrer sollten im November weggehen. Das wäre dann meine gelegenheit zu unterrichten. Inzwischen habe ich gelegenheit genug, mich intensiv mit Yogaübungen zu beschäftigen. Außerdem sollte ich die mantralieder auch wieder mal lernen. Das ist alles ganz schön viel auf einmal.

16.10 Donnerstag

Es ist 8.40 das wetter

ist bewölkt, wie meistens hier, aber immer schön. Die leuchtenden blätter dér bäume

kann ich vom fenster sehen. Um 10.00 bin ich bei der rezi.

Ich habe heute am besten geschlafen . Nur um ca. 5.00 wachte ich auf, weil kamalesch, wenn er in sein zimmer geht, die türe so laut aufriss. Den Koffer hatte ich nicht ausgepackt, weil ich am Freitag sowieso wieder ausziehen muss. Vom fenster aus im obersten stockwerk sehe ich rechts den wintergarten und links den eingang, der ja schön beleuchtet ist. Offenbar um auch außerhalb der yogainteressierten auch noch andere gäste anzulocken. Den da sind ja auch ehepaare sogar mit Kinder, die hier urlaub machen und die Waldnatur, gutes essen und das mantrasingen genießen. Gestern beim Satsang haben diese Kinder - ca 10 davon im Chor irgendein kitschiges lied gesungen. Danach machte jeder seine lieblingsasanas. Die meisten sind noch unter 7 jahre und unglaublich beweglich. So machen diese Kinder die Königskobra, den lotossitz und die Heuschrecke bis zur Perfektion.. Gleichgewichtsübungen, wie zum beispiel baum, flieger hingegen machen sie nur schlampig und meistens verlieren sie sehr schnell das gleichgewicht.

Zum schluss teilte ein kleines kind von ca, 4 jahren das prasad (Obst, das in kleine stücke zerteilt wurde) an die gäste, mithelfer (heißt auch hier Karmayogi) und mitarbeiter

Den gästen merkt man das an, und sie fühlen sich da auch richtig wohl.

Auch kommen gestreßte, nackenangespannter kleinunternehmer und beziehen für einige tage mehrbettzimmer.

Das fenster konnte ich diese nacht offen lassen. 17 grad Celsius.

Es war trotzdem angenehm. Unterhalb vom zimmer 405 höre ich in der früh die geräusche der Kloomuschel , der spülung .

Jetzt gerade um 9.00 uhr hörte ich zum ersten Mahle geräusche und reden von padmakschi (richtiger name: Ingrid berger) von ihrer großen wohnung (401).

Bisschen gewundert hat mich, dass sie die türe, wenn sie weg geht, nicht absperrt.

Nun ist es schon 10. Uhr. Padmakschi (leiterin des seminarhauses) zieht sich nach den Satsang sofort zurück. Also um 9.00 abends ist sie in ihre wohnung. Und vor 9 habe ich sie auch noch nicht gesehen.

Heute war ich in der rezi von 10-13 uhr und es hat mich so genarrt.

Bei einem anruf auf leitung 13 mit fragen bezügl. Eines seminares kam ich nicht in die ashramdatenbank rein. Frank, der pc-spezialist sagte mir, woran es liegt, nämlich ich muss zuerst jens datenbank abmelden und kann mich dann erst anmelden. Da ich aber nicht die Daten der leitung 13 ausfindig machen konnte, versuchte ich das Gespräch auf leitung 11 zu verlegen. Aber das gelang nicht. 5 oder mehr potentielle kunden konnte ich so nicht bedienen. Nachdem jens um 13.00 uhr zurückkam,

Erklärte er es mir. Ich brauch bloß von der letung 11 aus auf “pick up”-taste drücken, und die nummer 11 wählen.

Beides ist so einfach gewesen, und ich hatte es nicht gewusst.

Wirklich blöde sache das. Um 13.00 bis 16.00 arbeitete ich wie vereinbart mit claudia. Sie hat 2 hübsche tochter. Claudia war sehr nett zu mir, ich musste putzmitte, wie erhärter, allzweckreiniger, und dann die kloopapiers, die da gekommen sind, durch den langen kellergang zum anderen ende bringen.

Sie zeigte mir die 2 katzen, eine heißt moksha und kam über ein sehr langes kanalnetz im keller in die kellerräume. Und eine zweite schon sehr alte katze, die sich aber da unten wohl fühlt.

Den namen der zweiten weiß ich nicht mehr. Außerdem spazieren die feuersalamander vom wald in den keller und verstecken sich immer am gleichen platz. Heute waren sie aber, weil es feucht und regnerisch war, lieber draußen in der natur. Es wurde extra ein schild am boden angebracht, damit man die feuersalamander nicht versehentlich drauftretet. Im keller habe ich auch die Waschküche kennengelernt, wo ich dann meine wäsche waschen kann. Danach durfte ich 5 kübeln wo cornflackes etc. waren, von draußen in die küche tragen.

Dann zeigte claudia mir, wie ich die Kloos und bads sauber machen soll.

Sie erkläre mir die grundbegriffe dabei. Es gibt den Hauptflur, dann 1 stock der auch noch am anderen ende die stiege raufgeht, dann gästestock 2 und 3.

Sie zeigte mir wie das klo zu putzen ist. Sie gab mir Handschuhe…

Es war eine schöne arbeit, wie ich mir dachte. Die zeit verging superschnell und dauerte nicht so ewig lang wie in der rezi. Außerdem kann man daneben auch noch dahinträumen.

Zum schluss habe ich im Esszimmer, wo die Bücher stehen, die Sessel auf den tischen gestellt und gesaugt.

Danach bin ich zur ersten Yogastunde gegangen. Es war indrajani. Sie gab sanftes Yoga für gestresste leute.

Sie fang im liegen an. Mit jeder einatmung kommt frische Energie in jede zelle... Mit jeder ausatmung lässt ihr das alte und die Altlasten los, und gibt sie den boden ab...

So halt einer der sätze. . Die Yogastunde war ausgezeichnet durchdacht, aber sie hat die neigung so schnell zu reden. Ihre stimme klang eher wie lärm. Mir wäre es lieber gewesen, wenn sie weniger sagen würde.

Am rücken liegend stellten wir die füße auf übekreuzten diese und gingen in eine liegende drehstellung. Wir sollten die augen überall geschlossen halten und uns ganz auf den Spürsinn verlassen.

Gut fand ich auch, am rücken liegend ein bein ausgestreckt anzuziehen und dann langsam runtergehen um dann zum schluss das bein spontan fallen lassen, wie bei einer Endendspannung. Dann kam das andere bein.

Wir machten auch die sonnengebet - wobei ich die sonnengebet für eine sanfte Yogastunde, wo das loslassen im fordergrunde steht, nicht passend finde. Danach kam der fisch. Er wurde mit einem kissen unter dem rücken gelegt, gemacht. Das war ganz angenehm, aber ich mache das ja eh schon so viele jahre. Danach die vorwärtsbeuge. Rückwärtsbeugen meinte sie ist nicht so gut bei Entspannungsübungen. Das kann ich auch nicht so sehen. Eine Kobraübung, sanft ausgeübt hat mich schon sehr oft in entspannung gebracht.

Auch hat sie keine Balanceübungen gemacht, vermutlich weil sie meint, dass diese zu wenig bodenständig sind für eine sanfte Yogastunde. Aber genau auf einen fuß hat mich in eine meditative entspannte Atmosphäre gebracht, weil man dabei an nichts anderes denken kann.

Sehr gut war der abschluss, der mir aber auch schon bekannt ist, aber er ist wirklich schön und ich möchte es dann in Yoga in Salzburg einbringen:

Dazu werden 2 leute benötigt. Einer liegt am rücken und tut nichts, und versucht das geschehene nur zuzulassen.

Also der andere fängt an bei den händen. Er nimmt beide hände beim handgelänk und zieht diese sanft in die länge, dann werden die beiden arme sanft und langsam in kreisende bewegungen gebracht.

(beim kinderyoga kann man dieses auch anwenden, wenn man es schnell macht, löst das oft lachen aus)

Zum schluss werden diese wieder langgezogen und dann in dieser dehnung langsam zu boden gebracht.

Der liegende darf da nichts mitmachen, sondern nur geschehen lassen.

Dann wird noch sanft mit beiden händen den armen entlanggezogen bis zu den Handtellern.

Als zweites geht man zu den füßen. Man nimmt die fußfessen beiderseits und dehnt diese sanft in die länge. Das ist wirklich ein sehr angenehmes gefühl im unteren rücken. Dann werden diese gehoben und beiderseits einmal nach links und dann nach rechts gewogen. Das ist auch sehr entspannend. Zum schluss werden wieder beide füße langsam (in der dehnung) zu boden gebracht.

Dann streicht man beiderseits entlang der beine bis zu den füßfesseln.

Anschließend steht man auf und kniet sich hinter dem liegenden kopf hin. Man beobachtet den atem und drückt bei der ausatmung beide schulter nach unten (das kenne ich noch von herrn batra, als ich bei einem ayurvedakurs in siezenheim teilnahm)

Anschließend kreift man mit beiden händen unter den kopf in den nacken (nacken übergang kopf) und zieht den kopf sanft lang und drückt in die mulde im nacken und massiert diesen.

Das war wirklich sehr schön. Danach wurde der kopf wieder hingelegt.

Nicht gefallen hat mir manche stereotype visualisierungen nebenbei.

Aber die vorstellung des loslassen von Altlasten mit der ausatmung war sehr entspannend und sie thematisierte das auch.

Also im ganzen merke ich, dass indrajani sich sehr viel antat, und in anbetracht des Schlusses, sowie manche schöne loslassvorstellungen eine sehr gelungene

Yogastunde. Viel besser, als wenn einer nur fantasielos die rishikeshreihe durchzieht. Eine Yogastunde mit viel Substanz.

Gleich darauf bin ich sofort zu einer nächsten Yogastunde für mittelstufe...reingegangen und da war das typische abklappern der rishikeshreihe, das ich sehr langweilig finde.

Aber Ulli, der diese Yogastunde leitete sang am anfang etwas vor und er singt wirklich wunderschön.

Sonst war uli sehr lustig und spaßig drauf.

Von daher freute mich diese auch, weil soviel lachen und humor nur selten hier im yoga-vidya fand.

Aber auch mit humor kann man menschen gewinnen.

Danach traf ich gerd, der sich jetzt wirklich darüber freute, dass ich ihm das gmx gezeigt hatte. Tatsächlich hat er jetzt schon eine antwort bekommen übers Email.

Gerd, der ja lieber kleine gemeinde möchte, hat bei “Freunde der sanftmut” in südfrankreich eine zusage bekommen, dass er in dieser 4 köpfeigen gemeinde aufgenommen wird.

Da er ja noch genug geld gespart hat und sogar ein ganzes Jahr davon leben könnte, nach seinen aussagen entsprechend, würde, wenn das dann doch nichts wird, auch nach südmarocco fahren.

Er meint, dass es dort sehr billig zu leben geht,, und er dort nur 5 euro pro tag zum überleben braucht.

Obwohl er keinen äußeren boden hat - wie ja auch Nikolai- meint Bärbel haben diese beiden vielleicht einen inneren boden. Schön gesagt.

Das streben nach selbstverwirklichung ist der boden dieser beiden und sie geben dafür jeden besitz her.

Nun ist es schon 12.00 uhr und morgen muss ich schon um 8.00 in der rezi sein. Schon sehr früh.

Deshalb dusche ich mich noch, putz mir die zähne und leg mich gleich schlafen.

Hoffentlich komme ich morgen dazu, etwas in die natur zu gehen, und vielleicht etwas zu fotografieren.

18.10.08 mit Rückblick auf den 17.10.

Heute habe ich gleich 2 tage zu verzählen.

Also gestern machte ich den haushalt. Um 15.30 hatte Daniel (ein schlanker, großer mann mit Zopf hinten) mit brillen, hellen haaren, mit Zopf , mich mit dem yoga-vidya auto (davon hat das haus 3) nach oberlahr, ca. 3 km entfernt vom Ashram.

Im haus ananda, so heißt es, nummer 24 oberlahr, ging ich die Treppe hoch in den ersten stock. Daniel half mir und zeigte mir das zimmer und das von garuda sowie sein eigenes.

Das zimmer war groß, es gehörte nur gesaugt. Auch war in dieser wohnung eine küche, brot, und auch noch anderes. Es gab einen Balkon mit blick auf den garten. Leider fuhren da immer wieder mal Autos, die man gar nicht so leise raufhört. Das zimmer war auf sonnenseite.

Da fragte mich Daniel: “darf ich dich etwas persönliches fragen? Ich sagte ja und er fragte:” bist du eigentlich schwul?” ich sagte nein, und erklärte weiter, dass ich mich über diese frage sehr geärgert habe. Er sagte, dass er lieber direkt ist. Danach erklärte er, dass ich feminine züge habe…und erklärte, dass auch er für schwul gehalten wurde, nur weil er - so seine ansicht - sehr sensibel ist.

Danach erklärte er, dass er mit frauen leicht umgehen kann.

Bei der rückfahrt mit dem auto richtung Ashram zeigte er mir nochmals den weg, den ich dann zu fuß gehen soll. Mich ließ aber das ganze nicht los und ich finde, diese frage sehr penetrant und blöde, und machte mir gedanken, ob das überhaupt dann dort für mich geeignet ist.

Den ganzen abend war ich irgendwie von dem Erlebnis mit Daniel schockiert und mir ging öfter durch den kopf, wie er nur so denken kann.

Aber einstein hat schon gesagt: man muss die welt nicht verstehen, man muss sich nur zurechtfinden können. Weiter darüber denken bringt nichts.

Am abend habe ich nun entschieden. Ich wollte nicht mehr im haus ananda sein. Habe es mit garuda in der Rezeption besprochen.

Danach ging ich in den Hahnumahnsaal nr. 108 und legte mich, ohne Pyjama und ohne mir die zähne zuvor zu putzen, einfach auf den boden. Ich hatte nicht mal eine decke, und benutzte die weißen Tücher, die die gäste bei den seminaren benutzen.

In der früh, ich schätze so um 3.00 uhr kam plötzlich laslo vom zimmer 415 und bereitete sich auch zum schlafen hier im raum. Er sagte, dass er im zimmer 415 nicht schlafen kann, weil Heinz, der kürzlich neueingecheckte gast schnarcht. Gerd hat auch die flucht ergriffen, und ging ins mitarbeiterzimmer, zwei türen vom Hahnumahnsaal entfernt.

Laszlo kam rein, und riss ohne mich zu fragen, die türe auf, kühle luft kam rein und der boden begann abzukühlen.

Seitdem (3.00) war es aus mit dem schlaf, weil es mir einfach zu kalt vom boden her kam.

Am nächsten morgen 18.10.08 kam wieder gerd rein, und sagte mir, dass er im mitarbeiterzimmer nicht gut schlafen konnte, weil die leute schon um 4.30 uhr reinkamen, kühlschrank aufrissen und kaffee machten.

Er machte ein paar Yogaübungen währenddessen ich ein bisschen schlafen wollte. Aber das gelang mir natürlich nicht. Um 10.. Uhr half ich gisela die tische abzuwischen und den boden aufzukehren. Außerdem mussten wir auch im lakschmiraum am boden sitzpolster und saubere decken hingeben zur vorbereitung auf das essen um 11 uhr aber halt am boden.

Heute war vom haushalt her ein Chaos. Ich bekam plötzlich einen zettel in die hand gedrückt und musste die 20 leute, die auf besuch nur über das Wochenende waren, für das Karmayoga einteilen.

Natürlich konnte ich das nicht, weil ich mich nicht mal so gut im hause auskannte, schon witzig, dass mir karin einfach so aus heiteren himmel den zettel in die hand drückte. Aber es kam noch kurioser,

Ich suchte gisela auf wegen einer arbeit und sie meinte, dass ich saugen sollte. Ich saugte, wie sie sagte, und plötzlich kam padmakshi bittete mich in ihre wohung und sagte mir, dass einerseits von 13-13.30 nicht lärm gemacht werden darf. Andererseits es in diesem gang schon gesaugt wurde.

Sie sagte, dass das nicht gehe, dass man zweimal saugen soll und auch, dass ich ja die einteilung der Karmayogi (20 leute) machte.

Da war ich dann schon platt. Denn mir hat karin gar nichts davon erzählt, sondern sie hat mir nur den zettel in die hand gedrückt. Offenbar war das eine anweisung von padmakshi, ohne dass das mir karin sagte. Sicher fühlte sie sich mir gegenüber zurückgestellt, weil ich mich ja noch nicht so gut auskenne und dann auch schon die einteilung machen sollte.

Ich stand auf jeden fall wie ein dummer Pudel da.

Danach kam nochmals die padmakschi und sagte, dass die pflanzen im shivaraum nicht gegossen wurden. Die gisela sagte, dass diese gegossen wurden. Wir gingen runter und tatsächlich hatte padmakshi recht. Gisela hatte die pflanzen, die viel licht bekamen nicht ausreichend gegossen.

Ich goß die pflanzen, tat die verfaulten reste raus, die bereits schon abgestorben waren und putzte die schon staubigen und schmutzigen blätter. Danach ölte ich diese blätter noch ein.

Danach ging ich raus und machte lange zeit Yoga, bis ich etwas fror. Gerd war so lieb, und brachte 2 yogamatten. Danach gabs um 18.00 uhr abendessen. Danach half ich noch etwas beim abwaschen.

Nach dem abendessen ging ich gleich in den shivaraum und machte entspannende Übungen. Es war so 19.00

Garuda saß mit seiner Harmoniker am boden und wiederholte singend: omnamonaraya

Das beruhigte mich so sehr, dass ich mich auf die 3 kissen setzte und einfach meditierte.

20.00 war wie immer Satsang mit padmakschi. Sie führte in die 25 minütige Meditation ein. Stille

Danach kam mantrasingen, jaya ganesha jaya ganesha usw.

Probleme hatte ich, wie immer mit meinem füßen. Am besten mache ich mir wirklich mal einen Kübel heißes wasser und tu das fußpflegemittel rein und lass die füße 10 min. drinnen.

Daniel wartete schon draußen, offenbar um mit mir zu sprechen und zu erfahren, warum ich die erste nacht nicht in oberlahr 24 ananda übernachtet habe. Ich erklärte ihm, dass ich gern die sachen wieder im Ashram zurückhaben wollte und so fuhren wir wieder mit dem auto um eben die sachen von oberlahr abzuholen.

Ich sagte ihm, dass es das blöde Gespräch war, weshalb ich mich so entschied,

und dass ich nicht weiter darüber sprechen will, weil das nur weitere wellen erzeugen würde.

Er verstand und sprach von sich, dass er nur mit 4 stunden schlaf pro nacht auskommt und sogar eine woche nicht schlafen braucht. Danach lenkte ich das Thema auf etwas oberflächliches auf die natur, fragte wie der schnee im winter hier aussehen wird etc.

Okay das war also die geschichte von heute.

Sonntag der 19.10.08

Es ist 9.31 da die zimmer im Ashram belegt sind, blieb mir nichts anderes über, als im Hahnumahnsaal zu schlafen. Koffer, rucksack sind im keller verstaut, im raum, wo die Prospekte liegen.

Bettzeug, Pyjama habe ich oberhalb des fernsehers verstaut,

Ich wachte im Hahnumahnsaal 108 um 6.30 auf, als die leute anfingen ziemlich hektisch zum Satsang,...usw. zu laufen, dieses pumpern und hektische steht im absoluten gegensatz zum Wochenendseminar, das ja ein meditations- und schweigeseminar sein soll. Noch gestern sah ich beim yogamachen im freien durch die Fenstertür des shivaraums wie mindestens 40 leute in sehr meditativer und ganz langsamer zeit, schritt für schritt im kreis rannten.

Übrigens die rezeption-einführungsmappe habe ich rechts ganz oben versteckt.

Das wetter war bisher abwechslungsreich. Heute ist es bewölkt. Morgen (immer Montag) habe ich frei und werde im freien sein. Heute fühle ich mich müde und einwenig matt, da ich nicht durchschlafen konnte.

Heute habe ich noch unbedingt den überprüfungszettel auszufüllen, der für die Satsangpflicht zuständig ist, er liegt immer im lakshmibüro.

Freitags Nachmittag um werde ich dann schon wegen Einzelzimmer für die kommende woche suchen.

Jetzt ist es 9.59 . Von 9.00 uhr bis jetzt war es ziemlich still und es pumperte nur wenig.

Nun ist es 22.33 uhr. Sehr viele leute sind heute abgereist. Gott sei dank. dann ist auch viel weniger zu arbeiten.

Heute war ein schöner tag. Ich habe den haushalt gemacht, zu allererst die zimmer mit karin sauber gemacht, also die haare von den bettlaken entfernt und in ein kleines Plastiksakerl gegeben, die spinnweben entfernt, den mistkübel gesäubert, das becken mit kleinen tuch geputzt, sowie den spiegel die Bäder geputzt, im wintergarten die tische sauber gemacht und zusammengekehrt. Danach die Boutique - also da wo die Bücher sind,

auch noch alles sauber gemacht. Dann habe ich den Flur im erdgeschoss gesaugt...

Danach machte ich ein bisschen die asanas reihe im freien. Mir wurde aber bald kalt.

Bei einer kurzen aushilfe in der rezi - Ariane musste mal fort, lernte ich auch herr Berger kennen,

Er verlangte nach frau berger. Und da ich diese nicht kannte, sagte er , dass er

Padmakschi (die leiterin dieses Ashrams) meinte. Aber für den Ehemann ist sie immer noch Ingrid. Padmakschi heißt also Ingrid berger und ist verheiratet.

Ich fragte herrn berger, ob ihm das nicht ausmacht, dass sie padmakschi hier heißt. Er amüsierte sich über diese frage und natürlich erwähnte diese geschichte padmakschi, während sie und ich beim bluffet u m 18.00 standen.

Um ca. 19.00 machte ich mit ein paar anderen eine hausführung. Ariane leitete diese.

Sie zeigte zuerst das bluffet dann die Teeanlage, erklärte auch, dass man die tassen beschriften kann, und dass man hier auch gefiltertes wasser trinken kann. Das gefilterte wasser verhält sich zu normalen wasser wie 1:3;

Danach gingen wir nur kurz die Teerasse raus, es war schon kalt. Sie zeigte uns den wintergarten,

Erklärte, dass 2 brücken gibt, die die möglichkeit gibt, den bach zu überqueren.

Danach ging sie in den Hahnumahnsaal 108 zeigte die Bücher und den fernseher, wo man auch yogavideo anschauen kann.

Danach ging sie zurück und erklärte kurz den tagesablauf: 7.00-7.30 Meditation usw.

Beim bluffet gibt es auch noch einen plan mit den yogaräumen, wo sie auch hinweiste, dass da auch mehrere eingänge gibt. Zum abschluss ging sie in die Boutique, wo auch viele tische und Sesseln stehen

Und wies auf die dinge hin, die man so kaufen kann. Da gibt es einen kleinen zettel, name Adresse und so weiter ausfüllen, und dann kann man später zahlen.

Gleich darauf lernte

ich eine neue mithelferin kennen. Sie heißt diane. Sie ist nett und sehr mutig. Sie war schon in einigen asiatischen länder - ganz allein. Sie ist jung, sieht gut aus und unterichtet Schi im winter. Mit dem zusammengesparten geld möchte sie noch viel sehen. Sie arbeitet in der küche.

Sie liebt die natur. Sie fragte mich, ob ich mit ihr diese reisen gehen kann. Ganz schön komisch. Diese frau kennt mich doch gar nicht. Hmm.

Danach fragte ich ariadne, ob noch ein Einzelzimmer frei ist. Ich bekam 253, das eh sehr ruhig ist, und wo ich schon einmal ohne die rezi zu fragen, geschlafen habe.

Es ist ein kleines zimmer alla van Gogh.

Relativ ruhig.

Morgen habe ich dann auch noch frei. Also geht es mir heute gut. Morgen kann ich die postkarten schreiben. Mich relaxen, in die natur raus gehen und fotos machen. Irgendwie geht es mir heute gut.

Anja hat mir das Harmonium gezeigt,#

ber ich tat mich mit den fingern sehr schwer, weil ich so ungelenkig war.

Na dann schlaf ich mal gut aus. Nach all dem, was ich bis jetzt schon lernen mußte, habe ich das auch verdient.

Dienstag arbeite ich wieder von 14-20.00 in der rezi.

20.10.08

Nun sind bereits 10 tage vergangen und schon langsam gewöhne ich mich ein. Gegenüber Chefs habe ich oft sprachhemmungen. Ich seh,, dass ich da noch einiges an mir arbeiten muss. Unerwartet treffe ich padmakschi im hause und dann begnüge ich mich meist mit einem Blickkontakt oder einen gruß, wie guten morgen.

Heute ist ein schöner tag. Vom fenster (#253, Einzelzimmer, das ich bis 24.10 beziehen darf)

aus kann ich den zart bläulichen himmel sehen und ein halb, weißlich angedeutenden mond, der links bogenförmig ist und dessen weiße farbe rechts, schräg nach unten sich langsam auflöst.. Vom fenster sehe ich noch das dach, wo Moos sich zwischen den rillen der dachplatten festgesetzt hat. Außerhalb des Fensters sind links alte spinnweben.

Es ist 10.57 und es ist angenehm still. Ich sitze also auf dem bett im Einzelzimmer 253 und nehme gerade ein Fußbad mit salz..

Schade nur, dass um 5-8 uhr immer das gepumpere ist, und mich zu früh aus dem schlaf reißt.

Dann gehen wohl alle in den shivaraum und meditieren. In dieser zeit des Satsangs ist im zimmer die angenehme stille.

genaugenommen hört man außer dem naturgeräusch ein rhytmisches zischen. Das ist wohl die teeecke. Damit praktisch immer zu jeder zeit tee bereit ist. Es hört sich an, wie beim tauschen unter einem see.

Jetzt ist es 11.00 uhr und man kann das leise geklimpere der leute vernehmen - die essenszeit.

Ich saß beim essen bei der Boutique. Neben mir saß Bärbel. Sie hat auch frei und fährt mit laslo, Anja und gisela zum lachersee, der in der nähe von neuwied ist.

Neben mir sitzt auch eine Gruppe von älteren frauen und einen seminarleiter.

Sie machten die 1 jährige aryurveda-ausbildung.

Ich fragte den seminarleiter, wie viel er für eine stunde massage verlange.

60€!!! Antwortete der ayurveda-massage-seminarleiter.

Das fand ich heftig und als er meine empörung merkte, sagte er, dass auch ein yogalehrer für eine Privateinzelstunde 60 € verlangt.

Mir ging durch den kopf, dass es kein wunder ist, dass ich damals in einer Zeitschrift “time” (glaube ich war das) ein mehrere seitenaufsatz über Yoga und ähnliches beschrieben wurde.

Der Artikel endete mit dem schluss, dass Yoga nur eine schalatanerie und geldabzocke ist.

22.29 nach dem essen um 11.uhr machte ich mich auf und ging nach horhausen (ca. 7.8 km). Unterwegs machte ich fotos. Schön waren bei dem strahlenden wetter die schattierungen im walde. Das grün und das wenige sonnenlicht, das durch den Waldweg drang, das klare sprudelnde rauschen der kleinen Bächer, die bei dem weg aufkreuzten, die bäume, die wie torbogen manchmal den weg entlang zu sehen sind, die schöne Abwechslung von hohen schlanken Nadelbäume und den laubbäumen, die umgeworfenen, abgestorbenen bäume, äste, die feinen nadeln am boden und das viele leuchtende gelb von den blättern, das sanft auf den weg verstreut lag, der sanfte feuchte und angenehme geruch der luft und noch vieles mehr beruhigten mich sehr. In horhausen kaufte ich die postkarten, die gleich neben den schlecker zu finden waren, auf dem weg zurück versuchte ich die kürzeste route herauszufinden, die ungefähr so aussieht: vom schlecker weg geht man die straße lang runter, links davor sieht man das Gasthaus Lindenbaum, ein paar schritte weiter links sieht man die erschfeld-Metzgerei, nur wenige schritte weiter kann man dann gleich rechts in die “in der delle” (so glaube ich heißt diese straße) einbiegen. Man geht also die stark nach rechts abbiegende straße hinunter. Auf der linken seite befindet sich dann das haus nr. 20. Es hat einen weißen Zaun und im gepflegten garten befindet sich auch eine Laterne. Nach diesem haus 20 biegt man dann links, zuerst entlang des garten und sticht dann in den wald. Die wegmarkierung ist nur schwach sichtbar. Im wald angekommen gibt es dann 2 wege. Man nimmt den rechts in den wald führenden weg. Man begegnet dann eine brücke, die man aber nicht überquert, sondern einfach den weg weitergeht. Etwas später kommt dann noch eine gabelung, bei der ich immer links eingebogen bin, aber es kann schon sein, dass rechts auch zum Ashram (das ja früher ein jagdschlössl war) führt. So geht man, so langsam immer weiter, leicht abwärts, bis man eben zum Ashram kommt.

Als ich im Ashram ankam war es kurz vor 18.00, dennoch entschied ich nach oberlahr zu marschieren.

Dieser weg ist die andere richtung. Man marschiert von der rezi weg dann immer gerade aus und kommt zum Waldweg, den man dann immer entlang geht, bis man einen bach sieht. Hier ist der bach größer, die luft und der boden feuchter. Die luft riecht schärfer (als die luft auf dem weg nach horhausen). So ging ich entlang des hinabfließenden baches, bis ich links vom spazierweg eine holzbrücke sah. Genau bei dieser stelle, hatte ich 2001 das gajananam mühevoll auswendiggelernt, das für die yogalehrerausbildung wichtig war.

Ich stach links ab, überquerte die brücke, öffnete die selbstzufallenden, hölzeneren türe, und ging zur bruchmühle. Dann ging ich entlang der schlängelnden autostraße und bog dann rechts ein. Gerade aus war das haus 24, wo die yogavidyawohnung ist, in der ich früher einziehen wollte.

Das zweite ist die nummer 41.

Ich ging zur Kirche von oberlahr und traf im kleinen Friedhof einen Totengräber. Er war weißhaarig, schon sehr alt und hatte überhaupt kein kinn!!! Sieht irgendwie furchterregend aus.

Ich sprach mit ihm, und er sagte, dass es immer weniger platz für die toten gibt.

Wenige minuten später kam der Pfarrer (ich sah das an dem kreuz, dass er links trug) machte etwas spass. Ich verabschiedete und winkte. Im dunkeln ging ich wieder zurück in den Ashram.

Im Ashram angekommen, machte ich noch 2 foto von gerd weidenhaun, der morgen um 16 uhr wegfährt und 20 stunden mit dem zug bis nach südfrankreich über paris fährt. Die fahrt kostet nicht so viel. Er möchte dann mit den 4 anderen eine spirituelle Gemeinschaft gründen, die nicht so wie hier im Ashram, 100 gäste aufnimmt und so hierarchisch ist.

Wenn das dort nichts werden soll, so sagte er, kann er immer noch nach Portugal fahren.

Im Satsang waren heute sehr wenig leute. Fast mehr mitarbeiter, als gäste.

Padmakschi fühte, wie meistens bisher in die Meditation ein. Man sollte ein enegiezentrum sich aussuchen und tiefhinenatmen. Dann sollte man ein wort oder mantra wählen, das positive gefühle auslöst, und es bei jeder einatmung und ausatmung wiederholen.

Die Meditation beendete sie, indem sie 3 mal die klangschale verschiedenartig anschlug.

Danach las sie einen kleinen Aufsatz von shivananda vor.

Shivananda sagt das es eine natürliche furcht und eine eingebildete furcht gibt. Jeder hat eingebildete furcht. Wenn man stress hat und überfordert ist, ist man anfälliger für eingebildete furcht.

5% sind natürlich, 95% eingebildet. Er empflieht, tief hineinzuhorchen und meint, dass dadurch diese einbildungen sich in luft auflösen...

Ich durfte das prasad austeilen. Das ist wirklich eine sehr schöne sache. Ich machte das zum ersten male.

Um 21. Uhr trafen erst Bärbel, Anja, gisela und laszlo ein. Sie hatten Pizza gegessen.

Neue namen, die ich gelernt habe: dirka ist die, die mit ihrer etwas dicken baby herumgeht.

Und lakshmi, so heißt diese junge frau schon seit ihrer geburt.

Dienstag, 21.10.08

Im 8.30 wachte ich auf. Ich hörte das rollen der Koffer außerhalb des Fensters, sowie das rauschen der eingeschalteten heizung. um 14 - 20 bin ich dann in der rezi.

Gerd klopfte bei meiner tür, weil er die lampen in jedem zimmer auf deren funktionstüchtigkeit überprüfte.

Ich fragte ihm, ob er sich bei padmakshi verabschiedet hat.

Er sagte nein, und begründete das mit einem spruch: gehe nicht zum fürst, wenn du nicht gerufen wirst.

Ich glaube, dass gerd auch so wie ich probleme mit autoritäten hat, und denen lieber aus den weg geht.

Das ist auch eine eingebildete furcht. Denn wenn man irgendetwas verändern möchte, geht es immer noch am effektivsten über die leitung, die ja alles von oben herab mehr oder weniger diktiert. Ein gutes Verhältnis zu der leitung ist zwar nicht unbedingt nötig, verschafft aber klare vorteile.

Im zimmer 253 ist es wirklich angenehm zu sitzen, und gleichzeitig auf dem Tisch, der an die wand angemacht ist, also keine füße hat, das Tagebuch zu schreiben ,und gleichzeitig die füße mit Fußsalz zu baden. Bis Freitag kann ich das so machen, dann muss ich mich wieder völlig umorganisieren.

Übrigens wundere ich mich selbst, wie ich bisher die vielen namen lernte. Zuhause in Salzburg kannte ich nur wenige namen und vergaß diese auch schnell wieder. Hmm. Ein grund liegt wohl darin, dass hier ziemlich viel interagiert wird und ich so einen namen nach den anderen lerne. Bei der yogaausbildung kannte ich von der Gruppe höchstens 2 oder 3 namen nach ca. 2 oder mehr wochen.

Es war wirklich sehr peinlich.

Schön in diesem Ashram ist, dass auf sauberkeit so viel wert gelegt wird.

Es darf hier nicht stinken, und beim leichtesten gestank reißt man die türen auf,... und es dürfen keine haare herumlegen.

Als ich die Bäder und die zimmer aufräumen und putzen durfte, war ich erstaunt, wie sauber die duschen waren und aufgeräumt die betten waren. Da hatte ich dann nicht mehr viel zu tun.

Das ist achtsamkeit, die ich im elmokino gänzlich vermisste. Mittwoch mache ich wieder haushalt, wobei ich aber aufpassen muss, dass die arbeit nicht doppelt gemacht wird, sozusagen auch schon vorher oder nacher ein anderer macht, und dass ich die Mittagsruhe von 1-2uhr einhalte. Ca. 14.30 dürfen die gäste, die angekommen sind, das zimmer beziehen. Die nachweiszettel für den Satsang sowie den arbeitsstundenzettel habe ich auch noch abzugeben.

Um 11.uhr war essen. Wieder hatte ich viel gegessen. Vieles davon kenne ich gar noch nicht.

Ich saß im wintergarten, rechts hinten am “Tisch der stille”. es gesellten sich laszlo, der wie meistens mit seiner langen arbeitshose mit trägern und pullover erscheint, und gerd. Gerd hatte sich das haar jetzt ganz kurz geschnitten. Auf seinem Tisch lagen 2 zetteln, wahrscheinlich seine fahrpläne nach frankreich. Der wintergarten war halbwegs voll, halb leer. Draußen ist grau und ein sanft rieselnder regen ohne wind. Nun gehe ich noch Hatha-Yoga machen, damit ich auch die viel Energie, die ich durch die Rohkost zu mir nahm, ein bisschen verbrennen kann. Heute ist eine angenehme stille im haus.

Um 16uhr war es dann so weit. Gerd stand mit seinem dickangefüllten Koffer vor der Rezeption. Hugo, und andere halfen ihm. Es kam zum letzten umarmen. Gerd sagte zu

mir: “sei tapfer”, und lachte. ich sah gerd nach, wie er die Treppe runterging und das gebäck in den kofferraum des yoga-vidyaauto räumte.

Er warf einen blick zurück zum haus Yoga vidya und stieg dann in das auto.

Es ist nun 23.17.

Ich liege im Hahnumahnsaal wie gewohnt auf dem bauch und schreibe. Ich erinnere mich, das gerd diesen schönen raum (108) immer wieder gern benutzte. Entweder las er abends, oder er war um 9 uhr oder später hier und machte sanfte Yogaübungen für seinen rücken. Die schweigezeiten hielt gerd stets ein. Um 22.45 - 7.00 war schweigen. Auch setzte er sich gern zum “Tisch der Stille”, wo während des essens nichts gesprochen wird.

Heute kam Ariane rein in die rezi und fragte mich, ob ich statt ihr bei einer Yogastunde assistieren kann.

Hridaya soll die stunde leiten. Da ich bis jetzt nichts mit hridaya geredet habe, hatte ich sorge, ob ich überhaupt mit ihm harmonisieren kann.

Garuda sagte zu mir:” das ist das beste, was dir passieren kann”. hridaya ist ein archaya, der höchste grad, den yoga-vidya vergibt. Er soll sehr viel wissen im kopf haben. Jede Yogastunde ist ein genuss. Ich sollte die ohren weit, weit aufmachen.

Nach all dem enthuisasmus von geruda bin ich schon ziemlich neugierig geworden, und werde also voraussichtlich am kommenden Samstag, den 25. 10 um 9.15 assistieren.

Aber zuvor möchte ich ihm nochmals sprechen…

Satsang war um 20 uhr, wie immer.

Padmakschi las über das vertrauen von shivananda. Er meint, dass viele das vertrauen für sich verloren und sich dann auf andere stützen. Er sagt, dass man auf eigenen füßen stehen soll und gehen…

Heidi sang ein schönes mantralied sehr innig.

Heute hatten gleich 2 menschen kreislaufprobleme. Gauda hatte ich geraten, die sonnengebete intensiver zu machen, und aslen. Aslen sah gar nicht gut aus. Sie hatte das gefühl, das ihre füße sie nicht tragen.

Ja, Yoga hilft zwar für vieles, aber bei kreislaufschwierigkeiten nicht. Da ist es schon so, dass nur ein Ausdauerprogramm wirklich hilft.

Morgen werde ich mich darum kümmern, die yogasäle zu säubern, die pflanzen zu gießen und die motten, die sich selbst verbrannten aus den lampen rausgeben. Die lampen sind nach oben hin offen, und weil eben die motten zum licht streben, verbrennen sie und sterben.

Welche pflanzen zu gießen sind, zeigt mir hugo morgen. Außerdem muss ich noch den nachweiszettel wegen der arbeitsstunden von claudia, die die teamleiterin für den haushalt ist, unterschreiben lassen.

Im gedenken an gerd möchte ich den tag nun schließen. Ich wünsche mir, dass er sein ziel, eine kleine gemeinde, die yogaprinzipien lebt, zu finden. Möge er da frieden finden.

Mittwoch, 22.10.08

Heute ist mir der hp mini Computer unerwartet abgestürtzt, als ich die word-datei öffnen wollte.

Hmm.

Zum ersten male hatte ich heute zeit gefunden, etwas Gedächtnistraining zu machen.

Zwar hatte ich nicht viel zeit, aber immerhin 50 min. (das aber für Gedächtnistraining eher wenig ist für mich).

Jetzt gehe ich essen und danach fange ich mit den yogasälen an, die lampen von den Insekten zu befreien und die blumen zu gießen.

Gyanaroopa und kamalakshi (die Freundin von ihm) sollten auch ganz gute yogastunden machen. Vielleicht kann ich noch yogastunden bei hridaya um 8.30 nehmen, bevor ich bei ihm assistiere.

Heute neu kennengelernt habe ich Gerald, der die ayurveda ausbildung (d. 1jahr) macht. Diese kostet ungefähr 200 € pro Monat. Das sind dann insgesamt um die 2100€ gesamtausbildung.

Heute habe ich den gießplan von hugo bekommen. Den ich zusätzlich zum haushalt machen soll

Grundsätzlich: 1-2x die woche gießen. Sehr langsam gießen und vor dem nachgießen ausreichend lang abwarten, ob vom ersten angießen nicht doch noch wasser nachläuft.

Die gießbereiche sind da:

Alle yoga-räume: ganesha, durga, Krishna, shiva, rama,devi (aber nicht Hahnumahnsaal)

Alle Büros: lakshmi, Boutique, Rezeption, Shakti

hauptflur

Tischdekorationspflanzen in Boutique und wintergarten

Wintergarten: pflanzen

auf boden und Podesten (wand)

Gästehaus: Treppenhäuser und flure (aber nicht 401-406 da das padmakschi macht auch nicht 105.112)

Gästehaus pflanzen auf Krishna-Außentreppe oben und innentreppenhaus Krishnatreppe

Gästezimmer: 205 (VIP) und 210

Besonderheiten:

- edel - Lieschen (Altar ramm-raum und vorderes Treppenhaus 2.stock): täglich

Kontrollieren und ggf. gießen (müssen immer leicht feucht sein.

(hugo: alle 2-3 tage gießen) regelmäßig kontrollieren

Anthurien:

Regelmäßig kontrollieren, erde sollte immer feucht (nicht nass!!!) sein und nie austrocknen.

- Orchideen: dürfen nur leicht feucht sein - keine staunässe!!! Nicht im wasser stehen

Wenn erforderlich, entweder nur ganz wenig giessen oder aus dem Übertopf nehmen und

Reichlich gießen, dann aber gut abtropfen lassen und erst danach wieder in den Übertopf geben,

- ficus- Bonsai (durga-altar): erst gießen, wenn erdoberfläche vollkommen trocken ist.

- alpenveilchen und klee im rezeptions-büro (im bereich hinterster Schreibtisch): sehr sparsam gießen.,

- zamioculcas (ganesha-altar und gästehaus-Flur 1.stock): recht sparsam giessen, dürfen auch mal trocken stehen.

- kalanchoes (wintergarten) seltener gießen, dürfen auch mal gewisse zeit lang trocken stehen.

- Weihnachtskakteen und euphorbia (boutique-büro): sparsam gießen - recht trocken halten

Sonstige aufgaben:

- bei bedarf pflanzen ausputzen: trockene und abgestorbene blätter und blüten entfernen (besonders bei tischdeko-pflanzen) und ggf. blätter entstauben

Weitere hinweise von hugo:

Philodentron: 1x die woche ca. (scindapsus) ca.

Spartigphysllon: im Krishna-raum

Nach dem Satsang (Ursula leitete diesen) habe ich in der Boutique über das assistieren mit hridaya geredet.

Hridaya, so der spirituelle name eines hageren Mannes ist ein archaya. Also ein yoga-vidya-meister.

Der höchste grad, den yoga-vidya vergibt.

Ich fragte hridaya, ob ich ihm assistieren kann, und er stimmte zu. Er fragte, wie viel ich in die yogastunden gegangen bin. Und als ich ihm sagte, dass ich bisher nur 2mal gegangen war, war er empört. Na hridaya, der sicherlich viel Yoga studierte hat keine ahnung, dass es schwierig war für mich, in dem Ashram einzugewöhnen und die Rezeption, den haushalt und die Blumenpflege zu studieren.

Ich finde, dass das schon alles sehr viel ist. Hridaya hingegen braucht hier überhaupt kein Karmayoga machen. Er macht hier in diesem Ashram als einziger nur Yoga, das er sicherlich meisterlich beherrscht.

Am kommenden Samstag, 25.10.08 bin ich also Assistent von hridaya

Möge ich mit ihm gut harmonisieren.

Es ist eine meditative stunde und hridaya meint, dass ich eher anfangs korrigieren soll, dann später die Yogateilnehmer selbst in sich versinken lassen soll.

Während des Pranayamas sollte ich die sitzhaltung (gerade haltung der Wirbelsäule), beide schulter unten, kopf gerade korrigieren.

Komische sache. Ich selber hatte yogaschüler schon seit 2001 und nun bin ich im Ashram und habe nach 10 tagen noch nicht einmal unterichtet.

Abends bin ich noch mit Bärbel einen kleinen spazierrundgang gegangen, der himmel war sternenklar.

Donnerstag, 23.10.08

17.17

Bis 16.00 uhr war meine arbeit bei der rezi. Man hat mich heute früh gesucht, weil ich mich beim einteilungswochenplan vertan hatte, und glaubte, dass ich erst um 14.00 anfangen soll.

Jens (Zimmermann), garuda hatten es mir nicht weiter übel genommen.

Am kommenden Samstag verläßt laslzo und seine Freundin Anja dem Ashram. Anja meint, dass sie niemals zurückkehrt...

Solcherart von entwurzelung von ort und auch von Personen war mir bisher fremd. Ladislav (laszlo) meint, dass er nicht wisse, wohin es dann gehen wird. Und als ich sagte, dass man doch nicht einfach so den ort verlassen kann, meinte laszlo:" ja das geht". weder Anja noch laszlo haben eine wohnung und wandern ziellos weiter.

Garuda meinte, dass das nicht so ist. Gerd hatte schon vor längerer zeit geplant gehabt, dass er weg geht, und hat auch noch mehrere auswegmöglichkeiten. Garuda meint, dass gerd schon weiß, was er will.

Gisela sagte, dass sie für mich eine arbeit hat. Nämlich die mistkübel in jeden büro auslehren und zusammenkehren..;

Heute ist mir kalt und irgendwie bin ich verstimmt, weil ständig hier nette und liebe leute abreisen.

Es sind eigentlich anständige leute, die bis zum letzten tag ihre 6 stunden abarbeiten.

Daran muss ich mich erst mal gewöhnen. Morgen (Freitags) muss ich dann das zimmer verlassen.

Da werde ich wieder im Hahnumahnsaal auf dem boden übernachten. Eine feste Struktur (arbeit, zimmer) werde ich die 3 monate wohl nicht finden, was mich schon

sehr stört, weil dadurch der tag weniger planbar ist und nichts großartiges daneben machen kann.

Hugo hat noch gesagt, dass ich Samstags die Karmayogis für die gartenarbeit einteilen soll, und Daniel erinnern, dass er die mistkübel rausstellen soll. Am Samstag den 25.10. Assistiere ich dann um 9.15 mit hridaya.

(vielleicht muss ich Freitags also morgen auch die Karmayogis (also seminargäste - deren pflicht es ist, pro tag eine halbe oder eine ganze stunde zu arbeiten) im haushalt einzuteilen.

16.15 hat hridaya eine Yogastunde. Ich sehe, dass ich dabei bin.

Freitag, 24.10.08

9.26 heute ist es teils bewölkt, teils blau. Es kommen ca. 50 leute an. Laut Computer sind im hause dann 81 leute. Gleich darauf werde ich meine sachen packen, das zimmer möglichst sauber hinterlassen, keine haare hinterlassen, mistkübel ausgelehrt, becken saubergemacht. Bettlaken sauber machen und dann Computer, Bettzeug und piyama in den Hahnumahnsaal oberhalb des fernsehers verstauen.

Den Koffer werde ich wieder in den keller stehen. Samstags werde ich dann so schnell als möglich wieder um ein Einzelzimmer für die kommende woche fragen.

Heute habe ich mit geschlossenen fenster und eingeschalteter heizung geschlafen. Es war mir gestern sehr kalt. Ich glaube, dass mir es nicht gut geht, wenn ich gleich nach der Rezeption, wo ich immerhin 6 stunden sitze dann ruhig meditieren soll und mantrasingen.

Das passt nicht. Ich vermute, dass mein kreislauf nicht in schwung war. Gestern habe ich deshalb einen spaziergang gemacht., nur war der auch nur 20 min.

Vielleicht sollte ich das auch einplanen.

Das 2te problem ist, dass mich die arbeit hier ziemlich absorbiert und es praktisch für mich für längere zeit - obwohl es mir spass macht, neues zu lernen, ein großes Hindernis für das yogaunterrichten, ist.

Wie vermutet, läuft hier es auch nicht anders als draußen.

Nicht die göttlichen prinzipien, sondern die biologischen prinzipien sind hier am werke.

Hierarchien und der Kampf ist hier genauso.

Samstag, den 25. Oktober 08

Es ist 6.00 ich schlief im hanumannsaal. Um ca. 5 uhr weckte mich uli. Um ca. 2 uhr bin ich schlafengegangen.

Das sind also 3 stunden schlaf. Hoffentlich bekomme ich unter der woche genug schlaf. Obwohl momentan nur 6 stunden arbeitszeit + Satsang pflicht ist, sollte ich dann doch noch in yogastunden gehen. Wenn ich um 16.15 oder 8.30 in eine Yogastunde gehen soll, oder darf, dann muss ich mir die 6 stunden so einrichten, dass das auch möglich ist. Das heißt, um 8.00 uhr aufwachen unter der woche und abends nach dem Satsang ca. um 23.00 schlafen gehen.

Das kann ich ja mal ausprobieren.

An tagen, wo ich die rezi um 8.00 machen muss, muss ich eine stunde dann früher aufstehen. Also um 7.00, da ich ja das Fußbad auch machen muss.

Jetzt habe ich schon wiederholt gemerkt, dass man bei problemen, gleich welche, ob es die schlafprobleme sind, oder sonstige, man hier ziemlich alleine steht.

Ursula reagierte, als ich ihr ein problem schilderte, einfach mit: “vrsuch das positive darin zu sehen.”

Wenn ich also heute zu wenig geschlafen habe oder sonst mich nicht gut finde, ist es klüger, dass nicht jedem und alle mitzuteilen. So ähnlich wie draußen. Man hat in einem Ashram fast keinen privatraum und kaum privatleben. Wenn man ein problem zum beispiel mit der Struktur des Ashrams hat, dann kann einem keiner weiterhelfen.

Gisela hat da recht, als sie meinte, dass man dann das so hinnehmen muss.

Das ist halt die Struktur des Ashrams, das ich zum beispiel momentan nur ein Einzelzimmer bekomme, wenn kein gast eingebucht hat, das heißt derzeit unter der woche.

Gisela meinte, dass ich da eh besser behandelt wurde, als die anderen, die monatelang zu 6 oder mehr in einem kleinen zimmer schliefen, samt Koffer usw.

Die regeln hier im Ashram bestimmt der sukadev. Und ich habe da nichts zu sagen. Sogar als ausgebildeter yogalehrer mit 621 unterrichtseinheiten bin ich hier nur ein Karmayoga, also ein mithelfer, eine unterstufe von einem mitarbeiter. Außerdem habe ich nicht das recht, hier zu unterrichten, sondern erst nach einen Monat. Das sagte mir uli. Erst als mitarbeiter darf ich unterrichten.

Uli, der die yogalehrer einteilt meint, dass es momentan einfach genug yogalehrer gibt, und erst im November 2 yogalehrer weggehen.

Ja ich bin hier als yogalehrer

fast nichts. Auch mit dieser Situation des anerkennungsdefizits muss ich mich da anfreunden.

Jetzt habe ich mich doch zu allerletzt überwunden und assistierte hrdidaya: Er war sichtlich mit mir zufrieden. Das einzige, dass er zu bemängeln hatte, war, dass ich beim schulterstand, statt vom becken aus, die Fußfesseln hochzog. Er meinte, dass der übende dadurch das gleichgewicht verliert.

na ja das ist halt eines der yoga-vidya Dogmen.

Danach machte ich den haushalt, putzte die fenstern und entfernte die spinnenweben, die außerhalb des Fensters oberhalb des fensterrahmen waren.

Danach ging ich noch in eine Yogastunde von hridaxa.

Hrydaya verbannt vedanta kunstvoll mit den asanas und sang daneben mantras. Er ist der einzige, der alleine unterrichtet. Er braucht sonst nichts tun. Er ist ein archaya, ein meister.

So nun bin ich sehr müde.

26.10.08, Sonntag

Gestern hat der seminarleiter (Martin ist sein vorrname), der übrigens ein vipzimmer (very important Person) auf 205 bekam, auch die gehirnforschung angedeutet und gesagt, dass die nervenzellen im gehirn nachwachsen. Nicht gesagt hat er, dass das nur im hypocampusbereich stattfindet. Er hat diese sache sehr allgemein und sehr einfach geschildert, um dann einen bogen zum vedanta und bewusstsein zu schlagen.

Offenbar kennt er sich aus, wenn es um Philosophie geht, jedoch nicht, wenn es um Wissenschaft geht. Das interessiert ihm aber sehr, und deshalb baut er das gerne immer wieder ein.

Zimmer 205 hat eine kleine Kochnische und eine eigene dusche.

Es ist im ersten stock.

Bei Ankunft bekommt so eine VIP- Person, das kann auch ein swami sein, auch blumen und kekse, sowie ein mineralwasser als begrüßung auf das regal des zimmers gestellt. Es ist im ersten stock.

Heute nacht wurden die Uhren umgestellt. Eine stunde mehr schlafen ist auch nicht schlecht.

Jetzt habe ich eine stunde zeit, mein Bettzeug oben zu verstauen, zu duschen und zu rasieren, die zähne zu putzen, um dann um 8.00 uhr in der rezi mit der arbeit anzufangen. Naja. Soviel kann ich noch nicht machen. Manchmal gelingen mir die telefonate. Aber meistens muss ich doch nachfragen, wenn ein gast für einen bestimmten zeitraum ein bestimmtes zimmer oder auch nicht bezieht und dann noch gleichzeitig das seminar heraussuchen und buchen muss.

Blöd finde ich, dass man gleichzeitig parallel mit Computer und den papierordner zu tun hat. Das ist doppelte arbeit und deshalb doppelt so lang, außerdem kostet das zeit.

In der rezi habe ich zeit, meine uhr umzustellen. Wie das geht, muss ich nämlich erst herausfinden.

Bis 14 uhr habe ich arbeit. Danach arbeite ich Dienstags im haushalt.

Am Montag werde ich wieder wandern gehen…eventuell ein paar fotos machen.

Es ist nun schon 23.45. Ich sitze im mitarbeiterraum. Auf dem Tisch befindet sich ein korb übervoll mit bananen und birnen. Vor mir steht ein großer fernseher, der für das anschauen von Videos von Jesus und andere filme von waisen zuständig ist.

Auf dem fernseher ist eine digitale uhr.

Rechts befindet sich eine art küche mit kühlschrank der übervoll mit frischer milch und anderes mehr ist. Das sofa auf dem ich sitze ist weich aber nicht zu weich. Einfach

richtig bequem. Die farbe dieses Sofas ist weinrot mit zackigem muster. Rechts von mir befinden sich pflanzen. Die decke ist aus dem selben holz , wie der Fußboden.

Gerade vorhin sind ich, Bärbel, Franziska und satya in der Boutique gewesen und haben uns köstlich unterhalten. Bärbel meint, dass die Energie auch mal raus muss, und nicht immer hinein.

Deshalb gefällt ihr auch Tantra so gut.

Sie möchte auch mal tanzen und nicht nur - sie deutete an, als wollte sie hamonica spielen - und bewegte den linken unterarm Dehmendsprechend. Ich musste viel lachen, was bis jetzt keiner bei mir so richtig zusammenbrachte.

Auf dem Tisch liegt ein zettel auf dem geschrieben steht:

“lebe dein leben, ohne jemanden zu verletzen. Niemandem schaden zufügen, ist die wirksamste form des Yoga und wird dich bald ans ziel führen. Es ist die kunst, in frieden und Harmonie, mit wohlwollen und liebe zu leben. Sie trägt die frucht der glückseligkeit (nisargadatta maharaj)

Der Tisch sieht ein bisschen unordentlich aus, es finden sich noch 3 teelichter und eine glasschale mit feigen drinnen). Außerdem 2 x die fernbedienung

- schilderung des tages:

Um 8.00 stand ich vor der rezi. Keiner war da. Erst eine viertel stunde später kam kamalesch. Er gab mir auch gleich eine aufgabe. ich sollte die ablage einsortieren nach datum usw.

Um 9.00 traf ich gisela. Sie sagte, dass es ihr nicht gut geht. Gleich fragte ich in der rezi, ob es ausnahmsweise möglich ist, den haushalt zu machen, damit gisela frei bekommt. Das nahm auch dann seinen lauf. Gisela ging ins zimmer 414 und belegte hinten das obere bett eines stockwerkbettes. Sie war irgendwie schwach und meinte, dass sie auch mit dem magen zu tun hat. Aber morgen kann sie wieder arbeiten....

Heute ging ich außerdem um 16.15 in eine sanfte Yogastunde von Anja. Es war eine schöne stunde mit viel entspannung.

Beim Satsang waren wir ganz wenig, so um, die 8 leute insgesamt. Das erlebte ich noch nie. Es war schön und ich genießte es sehr, dass einmal nicht 80 oder mehr leute in den räumen sind, sondern es verhältnismäßig still und leer ist..

Montag, 27.10.08

9.32

Ca. um 9 uhr aufgewacht - dann habe ich mal ausführlich geduscht...

Ich genoss den regen. Es ist ein dauerregen. Es regnet ununterbrochen.

Als ich aufwachte, hörte ich das rollen der Koffers. Das feine, hellklingende rauschen und rieseln, das einen gleichbleibenden Windgeräusch ähnelt.

Die Dächer,vom haus, es ist ja ein zusammengebautes haus, sind leicht glänzend und wiederspiegeln den bewölkten himmel. Die Abflussröhren der Dächer hören sich wie kleine wasserquellen an.

Das haus scheint eingebetet zu sein in der ganzheit der bewaldeteten natur. Die spinnenweben außerhalb des Fensters scheinen nicht zu stören.

Oberhalb des langgestreckten Hügels sehe ich die Tannenbäume, vereinzelt auch das gelb eines laubbäums.

Tieferliegend sind etwas mehr Laubbäume. Die einzelstehenden unter ihnen haben fast alle blätter schon abgeworfen.

Padmakshi (Ingrid berger) die ashramleiterin kam überraschend in mein zimmer und fragte mich, ob ich meditierte, dann zog sie sich wieder in ihr appartment 401 zurück, das ja nur ein paar schritte von meinem (405) zimmer ist.

Nicolai ist wieder zurückgekommen. Darüber habe ich mich sehr gefreut. Vielleicht kann ich ein erinnerungsfoto von ihm machen. Immer wenn ich ihm zufällig über den weg laufe, fängt er an, ein kleines Gespräch mit mir zu führen. “Wie geht’s” oder so ähnliches.

Morgen habe ich 4 stunden die Rezeption von 8-12.

Mittwoch, 29.10.08

Erinnerungen zm gestrigen tag (Dienstag, 28.10)

Um 7 uhr aufgestanden, ausführlich geduscht, zähne geputzt bin ich dann in die rezi gegangen.

Devaki gab mir als aufgabe das einordnen der ablage auf. 8-12 war die arbeitszeit.

Danach zeigte mir hugo sehr geduldig noch mal die pflanzen und deren namen.

Auf kleine zettelchen schrieb ich den blumennamen der jeweiligen blume und gab diese unter den blumentopf, um bei gelegenheit nachgucken zu können.

Danach war um 12 uhr teambesprechung und anschließend die rezibesprechung in der bouttique.

Danach machte ich noch den haushalt und war, obwohl ich schon um 8 uhr anfing, um 16 uhr immer noch beim duschen. Die blumen in den griff zu bekommen, ist gar nicht so leicht.

Danach gab es Satsang mit einem kleinen lichtfest, das eine alte Tradition in Indien ist.

Anschließend gab es gutes zum essen.

Es sollte ein fröhliches fest sein. Aber hier im Ashram ist alle fröhlichkeit etwas gedämpft.

Auch dieses mal waren wir nur sehr wenig. Vielleicht eine handvoll von neu zugereisten.

Aber am Freitag kommt dan lila mata und dann ist das haus 9 tage mit 100 leute belegt.

Der Satsang ist wie ein dauernder ohrwurm und wirbt beständig die Hindugötter an, so wie draußen st#endig die autowerbung usw. ist.

Diese ohrwurmtechnik in der werbung mag ich gar nicht, nimmt sie mir die freiheit, meine eigenes leben zu denken. Es ist wie ständiger lärm, das davon abhält auf andere, eigene gedanken zu kommen.

So bekomme ich nicht klarheit, sondern bin immer mit der hinduwelt, die mir fremd ist beschäftigt.

Meditation, Tagebuch schreiben, Yoga, sport hingegen hilft mir sehr.

Heute habe ich den haushalt.

Um 8 uhr habe ich die Bäder und Klos im 1ten und 2ten stock sauber gemacht. Die teamleiterin claudia, die Ehefrau von hugo war für einige tage in Krankenhaus, weil sie Asthma hat.

Sie hat parterre gearbeitet.

Danach habe ich mit der 3 teiligen leiter, die nicolai schon vor dem mitarbeiterzimmer 415 hinstellte,

Sämtliche spinnenweben, weberknechte und 2 spinnen eingesaugt.

Anschließend habe ich noch die fensterläden im Flur 1. und 2. Stock gesäubert.

Jetzt habe ich 1 stunde pause. Danach fahre ich mit karin mit ihrem auto nach asbach - so glaube ich heißt der ort.

Da kann ich auch noch postkarten schicken.

23 uhr

Postkarten habe ich nicht gekauft, weil asbach kein schöner ort ist, sondern nur ein einkaufsrot ist.

In einem großen diskontladen konnte ich für 4 € eine hose für alltagszecke kaufen.

Karin kaufte sich für 444€ einen Labtop. Ich zeigte ihr, wie er anzuschließen ist, die Installationen und die wunderbaren vorgespeicherten bilder und Musik. Sie zeigte sich begeistert und bedankte sich auch, während ich um 18 uhr das abendessen zu mir nahm. Ulla machte Schlussdienst.

Morgen um 8 uhr bin ich in der Rezeption. Devaki möchte mit mir noch etwas besprächen.

30.10.08

Heute war ich um 8 - 14.45 in der rezi. Kamalesch war da. Ich heftete die ablage ein.

Danach konnte ich mit hilfe von kamalesch auch noch einige buchungen machen.

Ich bedankte mich bei ihm sehr.

Heute hat mich frank angesprochen, dass er mir das Tagebuch, das ich bis jetzt geschrieben habe,

Über das gmx schicke.

Wahrscheinlich war ich zu hektisch unterwegs, weil ich ja eigentlich in der rezi sein sollte.

Stattdessen bin ich zum zimmer 405 im 2ten stock gelaufen und habe schnell alles auf den usb-stick kopiert.

Plötzlich ging die maus nicht mehr - und nicht nur die maus, auch der “Trackball oder Trackfläche” so nenne ich das mal, funktionierte nicht.

Frank hatte momentan befürchtet, dass der Computer einen schaden hat.

Aber nach öfteren booten ging plötzlich die maus wieder. Dann öffneten wir die maus, und ich tat die duracell Batterie zuerst raus und dann wieder rein,. Dann funktionierte die maus wieder.

Komischerweise.

Nun erklärte mir frank, dass ich erst bei der leiste den stick abmelden muss, bevor ich ihn rausgeben kann.

Außerdem richtete er das internet ein, und erklärte wie ich das dann zu hause machen soll.

Dafür gab er mir ein kabel.

17.00 uhr ging ich, wie ausgemacht in den shiva raum, um für gyanaroopa und karmalakshi die homa

(feuerzeremonie)vorzubereiten. Gleich im keller waren oberhalb die teile aus leichtem eisen und und die Abflussröhre, die hinausführen zur Teerasse, um so eine art natürliche abgasloch zu haben

außerdem holten wir den sand.

Wir hängten den eisernen abschirmenden Behälter auf 4 punkte auf, nachdem die rohre auch schon dran waren.

Danach taten wir das rohr in das loch, das da im shivaraum nur zugedeckt wurde.

Außerdem trugen ich und kamalesch ein toniges viereckige zeug in den shivaraum direkt unter den 4 punkten

Kamalakshi gab den sand hinein und ich half ihr, mit der glänzenden seite der folie die seiten abzudecken.

Es kamen auch noch teelichter drauf.

Gyanaroopa fragte mich ob ich den uralten Ventilator, der praktisch von oben auf das loch augesetzt war, einzuschalten, wenn das feuer zu brennen anfängt.

Witzigerweise hat ein anderer, mir unbekannter diese alte maschine eingeschaltet.

Die homa war sehr schön. Padmakshi übergab gyannaroopa das Zeugnis eines meisters.

Sie sagte, dass man das bekommt, wenn man 3 jahjre lang in einem Ashram war, und etliche weiterbildungen gemacht hat....

Jetzt hatten wir gleich 2 meister: hridaya und guanaroopa.

Padmakshi teilte uns auch mit, dass guanaroopa und kamalakshi, die dick miteinander befreundet sind, den Ashram verlassen werden.

Die beiden sangen ein wunderschönes kompliziertes mantra. Danach schwenkten die beiden zusammen das arati. Es war sehr schön.

Morgen muss ich noch die seite 199 im großen und schon sehr dicken Yogaseminarheft lernen.

Morgen ist dann auch schon wieder Freitag, was heißt, dass ich das Einzelzimmer verlassen muss.

Hoffentlich reisen die viele gäste,die da die weiterbildung machen, bald wieder ab.

1. November 08

22.30 heute war beim Saatsang viel los. Der ganze saal war so voll, dass ich mich zuerst fragte, wo ich noch einen stehplatz bekommen kann.

Wegen der vielen leute, meist frauen mittleren alters, war die luft etwas stickig. Und so setzte ich mich ganz hinten hin, wo die luft durch die offenen türen drang.

Ich habe mehrere fotos vom mantrasingen gemacht und anschließend von lela mata, die mit viel schwung von der freude anfing, die in jeden von uns ist. Sie sagte auch, dass es wichtig ist, zu sehen, wie viel wir all eigentlich schon erreicht haben und betonte, wie wertvoll der Satsang ist, weil es unmittelbar die freude ausdrückt. Sie sagte auch, dass die meisten die freude außen suchen, die freude aber innen ist

Sie

sprach, dass vielleicht jeder einen Guru sucht, aber nicht, dass er auch ein guter schüler sein sollte...

Sie sprach davon, dass eigentlich der Guru nur der widerschein der seele ist, und dass eigentlich alles ein Guru sein kann. Freude ist, was wir alle suchen und die wir im inneren finden: sat chidananda.

Eine wirklich schwungvolle und mit viel natürlichkeit und gefühl vorgetragener Aufsatz.

Heute habe ich vormittags die dachfenster im zweiten stock geputzt. Padmakshi schimpfte mich, dass ich die blumen berührte, weil sie befürchtet, dass dann die blüten zu schnell abgeworfen werden.

Danach half ich um 18.30 mit, das Geschirr abzuwaschen und sprang dann für garuda in der rezi eine stunde ein.

3 November

Zunächt noch die errinnerung vom 2. November:

Um 8.00 war ich in der Rezeption. Devaki war schon ein paar minuten früher hier und hatte schon einiges vorbereitet.

Ich zog mich aus, und ging auch noch prausen, um frisch für die arbeit zu sein.

Um 8.20 erst war ich in der rezi. Devaki war da nicht da.

Ich schrieb nadia eine Email. Es war gar nichts los im büro. Nicht mal ein anruf.

Um ca. 9 uhr kam peter (schoppe) rein. Er bittete um hilfe für seinen umzug.

Gyanaroopa, der ja hier im Ashram ein Zertifikat als archaya bekam, verließ mitsamt seiner

Freundin kamalakshi den Ashram. Die dafür freigewordenen zimmer haben sich Ariane und peter

Zu eigen gemacht.

Peter ist jetzt schon ausgezogen. Ariane habe ich gebeten, dass sie nicht so schnell auszieht und wenigstens für einige wochen noch hier bleibt. Sie hatte sich gefreut, dass ich das sagte.

Vielleicht sollte ich die küche noch etwas mit blumen verschönern, eventuell auch eine torte oder kekse mal kaufen.

na ja auf jeden fall ist garuda in die rezi gekommen und so habe ich gefragt, ob garuda bei der rezi bleibt und ich peter schoppe beim umziehen helfe.

So half ich und auch nicolai, die kästen, Sesseln und all die sachen runterzutragen, und fuhren damit in den Ashram.

Als wir fertig waren, es war so gegen 12 gingen wir über die Teerasse, links ist der wintergarten in den Hauptflor und sahen, wie eine etwas ältere frau am boden lag. Ich dachte es war ein Kreislaufkollaps.

Ich wollte zur Rezeption gehen, als Ursula mir sagte, dass ich Helma (so heißt diese Patientin) ins Krankenhaus altenhausen begleiten soll.

Ich fuhr als beifahrer vorne, während hinten Helma in einer liege und angeschnallt lag. Es paßte auf sie ein mann auf.

So fuhren wir also mit der rettung, der lenker plauderte mit mir, ins Krankenhaus..

In dem krankenwagen erfuhr ich auch, dass sie Helma diem heißt, und dass sie eine platzwunde über einen Aug hat.

In der aufnahme durfte ich mir die wunde anschauen. Sie blutete nicht mehr, aber die wunde sieht einwenig tief aus.

Der arzt namens dr. ambe hatte dunkle gesichtsfarbe. Er kommt vom kongo.

Er fragte mich ob ich da zuschauen möchte, und als ich zunickte, erklärte er mir, dass schon einige menschen ohnmächtig geworden sind, und es deshalb besser ist, wenn ich gehe.

Aber ich glaub er wollte einfach seine ruhe haben und sich auf die arbeit konzentrieren.

Ich stand einfach im Fluor und das wollen die ärzte nicht so, glaube ich, weil mich einer von den ärzten betete mich hinzuziehen.

Ja überall will man pflegleichte, angepasste leute haben.

Helma lag 20 minuten auf dieser bahre, bis die narkotische wirkung einsetzte. Ich wartete draußen im Flur um die Ecke, wo noch ein etwas älterer, schweigsamer Mensch saß.

Helma ruf mich in der zwischenzeit:” peter, bist du noch hier”.

Ja, antwortete ich und ging rein.

Sie erzählte mir, wie der unfall sich ereignete. Sie stürzte, als sie abreisen wollte, über das kabel eines staubsaugers und verwundete sich da beim auge.

Nachdem sie genäht wurde und ein kleines pflaster die wunde bedeckte, durften wir heimgehen.

Vor dem ausgang war die aufnahme - also eine Rezeption und ein kaffeeladen.

Es war hier eher ruhig. Die ärzte und auch das gesamte personal sah nicht gestresst aus, wie ich es oft in

Einem Salzburger Krankenhaus sah.

Es war ein Landkrankenhaus.

Ich rief die nummer von haus Yoga vida westerwald (026858002-0) an. Es meldete sich garuda.

Er sagte, er könnte uns vom Krankenhaus abholen. Ariane ist eh in der zwischenzeit in der rezi.

Helma ladete mich zu einem kaffee und schwarzwälderkuchen ein.

Ich freute mich sehr, weil es doch schon eine weile aus ist, dass ich kaffee und kuchen aß.

Wir unterhielten uns sehr schön und sie begann auch gleich wieder zu lachen. Sie verzählte von ihrem Aufenthalt in griechenland. 10 jahre lebte sie dort.

Sie sagte, dass es sehr gut ist, wenn man mal längere zeit in einem ganz anderen staat wohnt und arbeitet.

In der zwischenzeit kam garuda. Er trank tee und bezahlte diese auch selber. Wir fuhren zu dritt nach gut hoffmannstal- also in den Ashram.

Es war schon 15.00.

Garuda sagte, dass ich in der rezi nicht noch nacharbeiten muss. Ich sagte auch, dass ich mich geweigert hätte.

...

Abends nach dem Satsang ging ich zu fuß in fast völliger dunkelheit durch den wald nach oberlahr in das rote haus, heißt auch yoti. Rote haus deshalb, weil es mnemotechnisch rot die nummer 41 bedeutet.

Da gibt es auch noch das Narrenhaus, Narr heißt nämlich 24. Es ist die hausnummer 24 in der bahnhofstraße.

Es war wirklich sehr dunkel, eine sternennacht, ganz ohne mond.

Sobald nämlich wolken da sind, ist es wegen der Reflektion der wolken nicht mehr so dunkel.

Es war eine schöne erfahrung, dass ich genoss. Stockdunkel durch den wald gehen!

Hier im roten haus zu leben hat 2 grundlegende vorteile:

1. Man hat mehr abstand. Da ich eh probleme mit abschalten habe...wie gisela es richtig heute sagte, ist es von diesem punkt besser.

2. Man wird gezwungen zu gehen und das tut meinem kreislauf gut, sowie meiner inneren ausgeglichenheit, weil mich die natur einfach beruhigt, und mich wieder zu mir selbst bringen lässt.

Außerdem kann ich die zeit, die ich da spaziere, fürs meditieren und denken benutzen und lerne außerdem die gegend besser kennen.

3. Der abstand vom Ashram tut gut, weil einfach so viel zeit dort draufgeht. Also vielleicht gewinne ich dadurch auch zeit.

Nachteile im roten haus sind:

- der Autolärm so gegen 8 uhr morgens oder auch schon früher.

- zusätzliches arbeiten, um küche, Flur, Schlafzimmer sauber zu halten.

- schmutzige schuhe und vermehrte Fußpflege, Schuhpflege.

- also insgesamt bisschen mehr arbeit.

- vermehrtes angewiesen sein auf mich selbst.

(Nachtrag: Das schuhproblem kann ich morgen lösen. Da ich eh morgen erst um 14 uhr arbeiten muss, gehe ich zuerst geld holen und kauf mir gleich noch ein paar schuhe.

Außerdem wird es zeit, mir die waschmaschine erklären zu lassen…)

Montag, 3 November 08

Mein freier tag. Um 8.00 uhr wachte ich auf, die Autos waren ganz schön laut. Mit offenen fenster zu schlafen bedarf wegen des Autolärms bei mir noch eine gewöhnung.

Ich hatte die wohnung gesaugt, die küche abgewaschen, papierkorb ausgeleert, das bad ein bisschen geputzt.

In dem kleinen zimmer, wo ich lieg, steht recht viel Gerümpel und unfertiges.

Ich glaubte, dass das alles nicht mehr zu gebrauchen sei, und stellte es außerhalb der wohnung zur stiege, um es wegzuwerfen.

Gerade in diesem Moment kam peter schoppe rein, und erklärte mir sehr aufgeregt, dass das Umzugkartons sind, und ich das doch nicht wegwerfen darf, weil es Ariane braucht.

Er meinte, dass man das doch sehen muss. Aber ich hatte vom umziehen doch nicht so große ahnung, weil ich eigentlich sehr wenig in meinem leben umgezogen bin.

Peter schoppe hat einen bösartigen Tumor in der Schilddrüse. Er hat sich diesen Tumor nicht wegoperieren lassen. Er meint, dass das nicht nötig ist, weil er ja noch keine metastasen hat.

Auf jeden fall raste sein herz und er konnte oft nicht gut schlafen.

Er hat meistens einen sehr hektischen schnellen gang. Schnauft oft auch sehr heftig und regt sich schnell mal auf.

Ich flüchtete gleich vom haus und ging in den Ashram, um im Rücksack etwas Obst mitzunehmen.

Mit vollem rucksack und einem kartoon voll lebensmitteln, also Obst, butter, brot ging ich vom Ashram weg ins rote haus.

Danach ging ich wieder zurück in den Ashram. Ich saß beim Computer - gleich neben den teilefon, um

Emails abzufragen, als Devaki, die dolmetscherin von lela mata mich fragte, ob der internetanschluss hier funktioniert. Ich sagte ja und sie sagte, dass der internetanschluss nicht im VIP-zimmer 205, das genau einen stock höher liegt als der Hahnumahnraum funktioniert.

Da mir frank zeigte, wie ich die nummer - die letzten drei ziffern im IP ändern kann,

Ging ich rauf . Ich nahm auch meinem kleinen Computer mit.

Und tatsächlich gelang es mir nach dem abendessen, dass der internetanschluss wieder funktionierte.

Das probem war einfach, dass zwei Internetadressen gleich waren. Und so änderte ich die letzten drei Ziffern.

Zur gleichen zeit funktionierte auch das telefon nicht, und so glaubte devaki, dass das mit dem internetanschluss zu tun hat.

Aber das ist natürlich Blödsinn.

Ich trennte ganz einfach das Anschlusskabel zuerst von der dazugehörigen steckdose und steckte es darauf wieder sorgfältig an und tatsächlich funktionierte nun das telefon.

Das war für mich ein doppeltes Erfolgserlebnis.

Frank hatte es mir gezeigt und ich konnte es auch gleich bei lela mata in tat umsetzen.

Franziska bat mich, dass ich mit ihr wieder eine Yogastunde machen soll.

Wir sollten uns nach dem Satsang treffen.

Aber daraus wurde wohl nichts, da ich sie nirgends sah.

Stattdessen wartete Ariane auf mich, weil sie mich mit dem auto nach hause mitnehmen wollte.

So fuhr ich mit ihr nach hause.

Morgen also muss ich die Franziska wegen des verpassten Yogatermin ansprechen und außerdem geld holen um schuhe zu kaufen.

Dann endlich noch die unterschrift von devaki für Sonntag geben lassen, obwohl ich eigentlich fast gar nicht in der rezi war.

Außerdem werde ich baldest die sachen waschen, bevor diese noch mehr stinken.

Um 12 ist die besprechung....

Um 14. Unr bis 20 uhr bin ich in der rezi.

So ist dann morgen der tag wieder ganz ausgefüllt.

4.11.08

Um 9 uhr bin ich aufgestanden. Wollte das gewandt waschen. In der küche stand so eine waschmaschine. Als ich sie aufmachte, floß wasser heraus. Diese maschine ist kaputt.

Danach wollte ich im bad mich rasieren, das wasser jedoch war nur kalt. So rasierte ich mich mit dem warmen wasser von der dusche.

Danach packte ich das dreckige, und stinkige zeug ein und marschierte mit vollem rucksack in den Ashram. Es war da schon kurz vor 11. Uhr.

Ich saß mit nicolai zusammen. Er redete davon, dass die shivananda-Zentren ein flächenbrand sind.

Überall gibt es yogalehrer. Es sind schon zu viele. Jeder hat einen schein.

Danach traf ich karin und fragte, ob sie mir zeigen könnte, wie es geht, die Schmutzwäsche zu waschen.

Wir gingen in die küche und ich durfte es vormachen.

Alles war 40 grad.

Um 12 uhr war die besprechung und ich wurde auch gebeten, die ganze stunde mitzumachen.

So konnte ich mir die trivalitäten anhören, und die pläne für weihnachten. Außerdem laß Anja vor, welche kurse stattfinden werden.

Ich sagte ihnen auch gleich, dass mich weihnachten nicht interessiert.

Um 13.15 ca. war das zuende. Ich machte noch etwas Yoga im shivaraum.

Dann musste ich in die Rezeption. Von 14-20 uhr.

Ich machte die ablage. Um 18 uhr ging ich essen.

Danach wieder rezi. Nach der rezi ging ich in die Waschküche, um zu sehen, was mit meiner wäsche war und war höchst erfreut, dass karin diese wäsche nicht nur ausräumte, sondern auch trocknete und auch gleich in meinem rucksack schön zusammengelegt gegeben hat.

Morgen werde ich mich da noch kenntlich zeigen und ihr eine kleine aufmerksamkeit machen...

Um 20 uhr war dann die Meditation.

Heute waren wieder nur sehr wenig leute.

Indrayani leitete den Saatsang.

Nicolai saß hinter mir, Ariane rechts von mir.

Während des arati stand ich auf einem bein und auch beim twameva.

Nicolai sagte, dass nun die Show vorbei sei und ich fragte welche.

Er sagte, weil ich auf einem bein gestanden bin so lange. Indrayani hat da immer zu mir geschaut.

Ich weiß das nicht, weil ich immer nur meine augen zu hatte.

Nach dem Saatsang ging ich noch in die küche, die offen stand und holte mir eine Sojamilch.

Ich setzte mich zu 2 frauen, die beide wegen der yogalehrerweiterbildung hier sind.

Sie redeten auch, dass ihnen auffiel, dass die mitarbeiter überlastet sind!!!

Das fand ich interessant, weil ich es nicht für möglich gehalten habe, dass man das so sehen kann.

Ich weiß jetzt, dass das so ist, aber damals hätte ich das auch nicht gesehen. Hmm.

Sie sagten, dass man das schon sieht.

Ich sagte ihnen, dass die mitarbeiter schon sehr viel Disziplin brauchen und es ohne den mitarbeitern nicht möglich wäre, dass da so viele eine yogalehrerausbildung machen können.,

Die zwei redeten auch von leela mata sowie von devaki, die dolmetscherin.

Leela mata. hat auch einige Kinder. Sie hat ihr ganzes vermögen in einem Ashram investiert, der

Jetzt schon über ein Jahr existiert.

Sie redeten auch von devaki und dass sie oft sich hinlegt. Vielleicht vor erschöpfung.

Wahrscheinlich leistet sie auch sehr viel....

Auch redetet die eine frau, sie heißt cornelia über sukadev. Auch er kommt von einer eher reicheren Familie. Sein Bruder ist selbstständig und leihte sukadev für den aufbau des yoga-vidya viel geld.

Abends bin ich dann zu fuß mit rucksack und frischgewaschenen zeug nach hause gekommen.

Jetzt muss ich darauf achten, dass ich frisch gewaschenes zeug nicht mit gebrauchten mische, damit nicht alles zum stinken anfängt.

Jetzt ist es schon fast ein uhr früh und schreibe da immer noch. Auch habe ich da eine alte Gewohnheit wieder einschleichen lassen. Ich aß noch mitternachts - einige butterbrote mit honig, das mir heidi karl,

Die heute Geburtstag hat, geschenkt hat.

Heute hat sich auch die tochter von heidi, die ja in der küche arbeitet, per telefon gemeldet. Sie heißt susanne.

5.11-08

Ich bin um 9 uhr aufgewacht, meine Zimmertür hatte ich einen spalt offen gelassen. Ich merkte, dass Ariane im Flur stand. Ich sagte”morgen”. sie sagte gleich, ich muss jetzt gleich gehen.

Der tag fing bei mir sehr langsam an. Ich frühstückte, und konnte bis jetzt gar nicht merken, dass Ariane irgendetwas von dem, was ich hier von Ashram in dieses haus gebracht habe, gegessen hat. Außer die trauben auf dem Tisch.

Ich saugte überall und machte die küche sauber. Danach duschte ich und rasierte mich mit dem warmen wasser der dusche. Ich aß honigbrote und trank dazu eine Vollmilch.

Danach tat ich den rest der wäsche zusammen, die noch irgendwie stinkte. Das problem war, dass ich schon gebrauchte und frische wäsche beim ständigen umziehen mischte. Dadurch fing auch die eigentlich saubere wäsche zum stinken an.

Mit dem rucksack der muffeligen sachen ging ich den wied-weg entlang runter, überquerte die kurvige straße und ging ein stück aufwärts. Auf der linken seite war die Bruchehrmühle. Da machte ich die kleine Gartenholztür auf, und ging den weiterführenden bewaldeten wiedweg entlang. Links vom weg rinnt der bach.

Danach öffnete ich links die ungefähr ein Meter hohe Holztür, die ich dann hinter mir nur loslassen brauchte. Sie fiel von selbst zu, weil sie nicht senkrecht stand, sondern schräg. Die schwerkraft bewirkte jedes mal, wenn ich die türe loslaßte einen lauten, knalligen ton. Ich überquerte den bach über eine brücke, die aber nur auf einer seite eine seitliche stütze hatte.

Dann kam die zweite selbstzufallende Holztür. Danach biegte ich nach rechts und ging entlang des grenzbachtales. Rechts von mir war der bach.

Ich begegnete einen großen frisser. Ein großer wagen, der rechts das Strauch mechanisch abmähte.

Er hielt kurz an, und fuhr zur seite, damit ich diesen riesenwagen überholen konnte.

Kurz vor dem Ashram begegnete ich claudia. Sie hat immer ein herzliches lächeln über. Sie sagte, dass wir nach dem essen um 11 uhr dann loslegen können.

Ich begann statt essen sofort die blumen überall zu gießen.

Das hat fast eine stunde gedauert. Ich wollte auch im vip-zimmer 205 gießen, aber leela mata. Saß gerade mit ihrer dolmetscherin devaki auf dem boden mit einem anderen menschen. Es war eine beratung.

Für diese beratung zahlte man 30€ ifür eine halbe stunde.

Dann wollte ich die blumen in zimmer 210 gießen. Da begegnete ich eine frau. Sie hatte schönes langgewelltes helles haar. Ihr blick wandelte sich manchmal von offenheit bis reserviertheit.

Sie heißt Vanessa. Sie wird auch gerade in der Rezeption eingeschult.

Vanessa erzählte, wie es in Südindien so in einem Ashram zugeht.

Sie sagte, dass sie nur dort gearbeitet hatte, wenn es vom herzen kam, und nicht so wie hier in diesem Ashram mit zettelnachweis.

Sie sagte, dass es ihre glücklichste zeit ihres lebens war, und dass ihr dort das herz wieder aufging.

Sie sagte, als sie nach deutschland fuhr, verschließte sie ihr herz wieder.

Sie sagte, dass sie ungefähr 600€ für flug gebraucht hatte. Zum leben braucht man da ungefähr 1€.

Sie sagte, dass es verboten ist, den bettlern dort geld zu geben, weil sich sogar bettler die eigene hand

Abhakten, nur um das geld der Touristen zu bekommen, mit dem sie dann ganz gut leben konnten.

Sie war in diesem zimmer 210, das übrigens das größte zimmer war, ich glaube es passen da ungefähr 11 oder mehr leute rein, ganz alleine eingebucht.

Ich erklärte ihr aber, dass am Wochenende wieder mehr los sein wird…

Nach dem Gespräch ging ich runter. Claudia suchte mich schon. Sie hätte da eine Spezialaufgabe, nämlich die tische, stühle von der Teerasse in die scheune zu bringen. Nur 6 tische und 36 stühle sollte ich auf der Teerasse lassen.

Im

Schnelltempo

räumteich zuerst mit der scheibtruhe also mit dem schubkarren die zerlegten tischplatten und tischfüßen und dann später ohne dem schubkarren.

Es war schön, dass ich mich endlich etwas bewegen konnte. Das einzige, was mich da störte, war, dass ich wieder nur mit dem selben schuhen hier arbeitete. Ich fürchtete, dass diese zum stinken anfangen.

Danach kehrte ich das laub zusammen. Es war dann schon 4 uhr nachmittags.

Peter hat mich, nicolai und Daniel zum kaffee und kuchen eingeladen.

Nicolai war so nett und dachte, dass wir vorher ein paar schuhe kaufen könnten.

Also fuhren wir mit dem peugot-wagen von Anja los. Leider konnten wir kein richtiges schuhgeschäft finden, dafür gingen wir im kika einkaufen. Ich kaufte mir 2 yogahosen.

Danach fuhren wir ins Cafe zum walde. Es war ein richtig uriges Kaffeehaus. Es saßen lauter alte kaffeetanten dort. Wir aßen torte und tranken kaffee.

Nicolai machte einige fotos mit seiner kamera, die er für unter 100€ bezahlte. Sie war vom Display aber ganz schön unscharf.

Peter schoppe, der uns alle drei eingeladen hatte, war ziemlich still.

Daniel meinte, dass das wegen seines körperlichen zustandes ist.

Wir redeten eigentlich ziemlich belangloses zeug daher.

Danach fuhr nicolai und ich wieder weg. Nicolai suchte ein schuhgeschäft.

Endlich fanden wir in Neustadt ein schuhgeschäft.

Ich kaufte ein paar schuhe führ laufen, und eine für das wandern. Beide zusammen kosteten fast 80 €

Dann gab ich noch ca. 10€ für die hosen aus und 10€ für die Spaghetti.

Nicolai fing an über sein leben zu erzählen.

Er sagte, dass er in der jugend sehr viel gestohlen hat. Er hatte eine schlechte kindheit, wohnte in einem heim. Er wurde geschlagen und in der jugendzeit sexuell missbraucht.

Er sah seinen vater nie.

In der jugendzeit trank er viel, jeden tag so eine flasche wein, er nahm heroin usw.

Auch war er schon in rom (Italien) und übernachtete in den Katakomben.

Er verdiente sein geld, indem er als jugendlicher auf dem strich ging. So verdiente er von den homosexuellen.

Er sagt, dass wahrhaftigkeit und liebe wichtig sind im leben. Man solle die negativen seiten -er sagt die “dunklen” seiten (gemeint die angst, die zweifeln, die Unwissenheit, die lügen, das saufen, rauchen, usw.) überwinden und immer wieder zurückkehren zum eigenen lebensplan, zur eigenen bestimmung.

Er sagte, dass ich ein weiches, warmes und schlichtes herz habe, und deshalb immer wieder mal verletzt werde.

Er hält von Yogascheine nicht viel, und der schlimmste schein ist für ihm der yoga-vidya archaya schein.

Er meint, archaya, also meister wird man nicht durch irgendein Zertifikat, sondern durch beständigkeit, Ausdauer, erfahrung und wachsen in der weisheit. Ein archaya führt den schüler zu sich selbst und leitet ihm das ganze leben lang.

Ein archaya hat oft nur sehr wenige schüler, diese aber dafür lange.

Immer wieder werden wir vom weg abgebracht, aber man darf das ziel nicht aus dem augen verlieren.

Er erzählte auch von seiner todeserfahrung. Ziemlich detailiert. Als sein freund wegen Aids ins Krankenhaus kam, besuchte er ihn. Er war sehr dünn und hager und überall waren flecken dran.

Als dieser freund starb, hatte er kurz vor dem aufwachen einen traum.

Er entweichte seinen körper, und schwebte außerhalb -

Er sah sich als kind wieder, sah die blumen, die wiese und den verstorbenen freund.

Dann kam er wieder in den körper.

Er war enttäuscht darüber.

Er wurde in die rohre geschoben und es wurde auch eine ekg gemacht. Aber es scheint alles im gehirn in ordnung zu sein.

Sei diesem Erlebnis hat er keine angst mehr von dem tod

Er erzählte, dass er als 22 jähriger fast am ende war.

Er betete zu gott und sagte: wenn es dich gibt, dann helfe mir.

Seit dem hat er sein leben verändert.

Er hat 3 Töchter, eine davon heißt eva Maria. Die tochter hat ihm eine selbstgemachte geldtasche geschenkt. Sie versteht sich sehr gut mit nicolai-

Nicolai verzählt auch von Anja, die in der Rezeption arbeitet. Die beiden verstehen sich sehr gut und sind in letzter zeit auch oft beisammen.

Er leiht sich auch oft gerne ihren wagen aus.

Es war ein sehr schöner abend mit nicolai. Wir führten gleich tiefe Gespräche. Kindheit und jugendzeiterinnerung. Gefallen hat mir von nicolai seine offenheit für seine fehler, und sein durch und durch yogische lebenseinstellung. Auch wenn ich die Wissenschaft einbrachte, von hirnforschung und Physik sprach, wusste er ständig die yogaeinstellung und Philosophie einzubringen.

Er trennt alltag und Philosophie nicht. Es scheint bei ihm eine einheit zu sein.

Er wiederholt immer wieder, dass man durch seine ängste, ja seine schlimmsten ängste gehen muss,

Dann erst wird am ende der dunkelheit ein licht sein.

Ariane leistete mir abends noch etwas Gesellschaft.

Morgen muss ich schon um 8 uhr in der rezi sein. Bis 14 uhr.

Um 6 uhr werde ich aufstehen und vielleicht schon etwas die gekauften Laufschuhe ausprobieren.

Ariane hat morgen den Donnerstag frei, aber auch zusätzlich den Freitag, der ein Umziehtag ist.

In diese 2 tage wird sie ausziehen. Sie bekommt nämlich ein Einzelzimmer im Ashram.

Was hat frank (vogler) gemacht, dass das internet geht? Folgendes hat er mir gezeigt,

Womit ich auch die internetprobleme von leela mata lösen konnte:

Auf der Taskleiste ist das Internetnetzwehrsymbol

Rechte Maustaste drücken

“netzwerk und freigabecenter” drücken

“Status anzeigen” drücken

“Eigenschaften” drücken

“Internetprotokoll Version 4” doppel drücken

Dann erscheint das fenster:

“eigenschaften internetprotokoll Version 4”

IP- Adresse ändern und zwar die letzte zahl…okay soviel habe ich gelernt,

Wenn ich dann zuhause bin, weiß ich noch nicht ganz genau was ich tun muss, aber er meint

Ich kann es zunächst auch mit

“IP-Adresse automatisch beziehen “ versuchen und einfach hier das runde Feld anklicken…

Freitag, 7. 11.08

Heute bin ich zeitig um 8 uhr aufgestanden im haus yjoti oder roten haus. Je heller es wurde, desto

Mehr vögeln zwitschern hörte ich. Sehr störend ist es, dass da dauernd der Autolärm in die wohnung dringt, weil das haus direkt an der bahnhoftstraße liegt.

Nach der üblichen toilette bin ich dann vom haus weg mit den neuen Laufschuhen rechts die straße entlanggelaufen, und dann links den Fußweg (Wiedweg) hinuntergelaufen. Es war schon etwas verfaultes laub am boden. Dann bin ich wieder den kurvigen Autoweg rechts nach oben gejoggt, anschließend habe ich die straße überquert bis ich beim schild “Bruchehrmühle” vorbei kam.

So also laufte ich durchgehend in den Ashram. Es tat mir sehr gut und ich war auf die kommende arbeit gut mental eingestellt.

Claudia zeigte mir heute, welche Technik hier die beste ist, um fenster zu putzen, das geht inetwa so:

Also man hat 3 fetzen. Einer ist komplett nass und ist im eimer, dass mit warmen wasser aufgefüllt ist.

Mit diesem nassen fetzen wischt man zuerst das fenster nass ab, und gibt den fetzen wieder in den Kübel.

Mit einem fensterabzieher, der so ein Gummi hat,wischt man dann von oben angefangen, von links nach rechts und dann tiefer von links nach rechts. Damit das nicht tropft, hält man den zweiten fetzen direkt unter dem fensterabzieher und wischt diesen auch dann noch mal ab.

Abschließend wischt man mit dem ganz sauberen und trockenen fetzen noch mals drüber.

Man braucht da nur klares warmes wasser. Mit dieser Technik der 3 fetzen kann man dann sehr viele fenster machen.

Danach war heute um 12.30 uhr Besprechung im durgaraum wegen des Wochenende.

Es waren da dirka, claudia, karin und gisela anwesend.

Da wurde besprochen, dass der Flur gar nicht mehr von den Wochenendkarmayogis gemacht werden soll, sondern dass wir das machen, wenn um 9 uhr die leute in den yogasälen sitzen, oder auch um 16 uhr. Damit keiner mehr über das staubsaugerkabel fällt.

Danach durfte ich auch auf das dach steigen, dass man vom gästehaus über das Badezimmer kommt.

Ich putzte die fenster und sah hinunter zum Hauptflur.

Das Moos, dass da so auf den dächen lag, sammelte ich in so einen blauben Kübel und brachte es dann zum dünger, der über dem bach liegt.

Anschließend fuhr mich Bärbel mit ihrem auto zurück ins rote haus. Ich nahm mir 2 flaschen frische fettarme milch mit.

Zu fuß ging ich wieder um 19.30 zurück zum Ashram.

Nach dem Saatsang tat mir die mittlere linke zehe weh. Ich lag im mitarbeiteraum und schaute mir

Videofilme an, eine davon von Ama, sie ist eine mahtma und hat einen eigenen Ashram.

Da mir der zehe so weh tat, blieb ich einfach im mitarbeiterraum bis morgen früh liegen. Um 5 uhr

Hörte ich das pumpern.

Samstag, 8.11.08

Ich lag im mitarbeiterraum. In der früh um ca. 5.30 uhr kam indrayani rein. Sie bereitete sich für den Saatsang vor, und las im buch: göttliche weisheit von shivananda. Sie machte für sie selbst und für mich

Einen kaffee mit milch.

Danach kam kamalesch rein und machte sich ein Müsli. Er hatte das neue yogalehrerhandbuch.

Danach kam gisela rein. Sie war an dem tag sehr fürsorgerlich. Brachte mir immer wieder tee und besuchte mich.

Auch Franziska war da. Sie machte mir käsebrote. Wir wollten Videos anschauen, aber es funktionierte nicht.

Dann kam Ulla rein, volker und andere.

Um 11 uhr war der Tisch im mitarbeiterraum ganz voll. Ich lag auf der großen Couch. Links von mir war Daniel, gegenüber uli, rechts Ulla, und auf dem sofa saß peter. Alle aßen.

Abends ging es mir besser und ich wagte einige schritte, ich duschte mich und goß die blumen, zündete die kerzen an.

Nach dem Saatsang um 10uhr (der Saatsang dauerte also 2 stunden) schauten wir uns gemeinsam nach der anregung von Vanessa sai baba an, einen heiligen, der von sich glaubt, dass er ein avatar ist.

Morgen muss ich schon um 8 uhr in der rezi sein.

Hoffentlich verschlafe ich nicht.

Montag, 10.11.08

Einen ganzen tag bin ich nicht nach hause (oberlahr) gekommen.

Ich hatte nach einem vorschlag von gisela in einem Doppelbettzimmer geschlafen. Das fenster ging richtung wintergarten raus, also direkt über der küche.

Es stank abends (9.11.) auch ein bisschen.

Gisela und ich hatten ausgemacht, dass sie mich weckt und dass wir etwas sadhana machen.

Aber sie weckte mich nicht und so schlief ich bis 8 uhr. Erst um 9.30 stieg ich aus dem bett.

Da die beiden betten zusammengestellt waren, schlief ich besonders gut, konnte ich mich ja so richtig ausbreiten.

Auf den wänden dieses zimmer hangen, wie ja auch in anderen zimmer fotos von yogaübenden, meist spektakuläre fotos vom Skorpion, oder von einem schönen rad mit naturhintergrund, das die Flexibilität dieses übenden schön ausdrückt.

Das fenster konnte ich die ganze nacht offen halten und es war auch in der früh ganz mild obwohl es ja schon mitte November ist.

Heute morgen ging ich den tag (freier tag) ganz langsam an. Nachdem ich in dem bad, wo ich mir die zehen weh tat, geduscht habe, ging ich hinunter und goß noch ein wenig

die fleißigen Lieschen, die efeugute, die Drachenbäume, im wintergarten die kalanchoes und in der Boutique die kaluna vulgaris.

Die philodentron (freund - baum= freund der bäume) in der rezi sind eh meist feucht.

Im wintergarten traf ich nicolai und ich begleitete ihm beim einkaufen von dichtungen im baumarx.

Zugleich nutzte er die gelegenheit und kaufte auch beim Lidl für sich und seine Freundin Anja schokolade ein.

Nachdem wir in ca. 20 min. wieder im Ashram zurückwaren, ging ich noch den frank in dem büro (er sitzt da immer neben Ulla besuchen.

Hugos Computer, der übrigens der gleiche ist, wie meiner , also ein aber, lauft nicht mehr hoch und frank schaut sich diesen mal an.

Aber da er das erst um 2 uhr nachmittags machen wollte, habe ich mich gleich angezogen und bin ins rote haus (oberlahr) gegangen, wo ich noch milch trank.

Ab morgen sollte ich 7 stunden arbeiten, aber ich mach das so, dass ich weiterhin so wie bisher meine 6 stunden arbeite und dann irgendwo noch zusätzlich arbeite.

Meinen stundenzettel, der für den nachweis der stunden da ist, hatte ich Mittwoch verloren. Ich habe dann einen neuen ab Donnerstag angefangen.

Da aber das ganze eine solche schmierage ist…karin meint, dass das meine schuld sei, gebe ich diesen vorerst nicht ab. Außerdem bin ich ja am Samstag arbeitslos gewesen,weil ich mich die zehen verstaucht habe.

Jetzt kennt sich sowieso keiner mehr aus.

Das problem ist, dass ich gleich 2 aufgabenbereiche mache. Außerdem dass man mit dem zettel ständig irgendeinen mitarbeiter hinterherlaufen muss, damit dieser endlich unterschreibt.

Nachdem ich noch einwenig mir die gegend von oberlahr anschaute, ging ich - es war schon dunkel den weg zum Ashram.

Nach dem abendessen zeigte mir karin, wie das mit dem yogamatten zuschneiden funktioniert.

Ursprünglich ist das so eine yogamattenrolle, die dann auf 1 Meter 85 zugesschnitten wird. Dazu benötigt man nur ein größeres lineal, ein rechtwinkeliges Werkzeug, um den rechtenwinkel zu bestimmen, ein stanlymesser zum durchschneiden, und ein brett, worauf man das macht.

Danach ging ich in die Montagsgruppe, die auswärts wohnt und nur einmal die woche in den Ashram für eine Yogastunde kommt, und machte einfach mit. Nicolai unterrichtete. Er sang anfangs mit der Gitarre, das fanden auch die anderen teilnehmer sehr schön. Nicolai hat da auch eine schöne Übung zur stärkung der Halsmuskulatur gezeigt: man liegt da am rücken und greißt da im Uhrzeigersinn und später in die andere seite über den boden, also zum beispiel zuerst nach links dann hoch - dann rechts dann nieder dann links usw.

Das gesicht sieht dabei immer nach oben.

Anfangs und am ende sang er drei mal ob

Morgen habe ich erst um 14 uhr arbeit. Ich bin da für 5 stunden eingeteilt.

Dann habe ich nochmals 2 stunden in den haushalt zu arbeiten, weil es ja jetzt 7 stunden pro tag sind.

Morgens kann ich gut ausschlafen - hurrah und mich auch mental und geistig auf die yogastunden vorbereiten, die ich am 17.11 um 19 uhr mache (eine sanfte mittelstufe, mit der tochter Susi, der mutter Angelika und den vater dieter, gerd wird nicht kommen, dann ist da auch noch katrin und Franziska (glaub ich heißt sie) auch mit dabei.

Mit Ariane muss ich noch die Anfängergruppe besprechen, die ich am 19.11.08 machen darf.

Hoffentlich passe ich mich wieder der yoga-vidya stil an, da ich es schon lange gewohnt bin, einfach auf mich zu hören.

Dienstag, 12.11.08

Heute war ein sehr langer tag. Um 12 uhr war, wie immer die besprechung, aber diesmal nicht im Krishna-raum sondern im deviraum.

Es dauerte sehr lange diese “befindlichkeitsrunde”. nachdem Anja wieder vom weihnachten anfing zu reden, habe ich die flucht ergriffen und bin raus.

Ich rannte ein bisschen im walde herum.

Um 2 uhr war immer noch besprechung. Die dauerte dann sogar bis 2.30 uhr nachmittags.

Nach dem ging ich in die arbeit. Ich war eigentlich ganz erstaunt, wie schnell Vanessa das buchen im Computer heraushatte. Ich konnte es gar nicht besser, obwohl ich ja schon ein Monat hier bin.

Der unterschied ist jedoch der, dass ich halt jeden zweiten tag in der rezi arbeite, außerdem keine 6 stunden, sondern gott sei dank nur 4 oder 5 stunden.

Aber ich war doch ganz schön verblüfft, dass das Vanessa schon kann. Hmm.

Nachdem ging ich kurz in den Satsang. Leiter war volker, der Küchenchef und ayurveda-massagelehrer mit seinem langen, wenigen haaren.

Er stimmte die Meditation wie bis her immer mit seiner buddhistischen Rezitation ein.

Danach sang er das jaya ganesha mit seiner Gitarre, wobei die haare bei ihm charakteristisch mitschwangen.

Das ganze hatte etwas hippimäßig, leichtes und sehr fades, fast einwenig steriles an sich, was mich irgendwie abstoßte.

Ich ergriff wieder die flucht und trank tee.

Danach ging ich wieder hinunter und dann wurde ein erzkonservatives gebet gemeinsam vorgelesen, wobei begriffe wie “böses” und so weiter vorkam. Es klang wie die katholischen lehren.

Zum wiederholten male fand ich das nicht gut, was volker da vortrug.

Aber gott sei dank kam dann das arati. Wir standen also alle zum arati auf.

Es wurde das licht geschwungen, und der Guru shivananda mit dem licht verehrt.

Ich sang, während ich auf dem rechten bein alleine stand, das andere bein umfaßte ich mit der rechten hand, und drückte die ferse richtung gesäß.

Dann kam das twameva dran. Es wurde wie immer das kerzenlicht so charakteristisch gegen die menschen geschwungen, was symbolisch bedeutet, dass das licht auf alle strömen soll.

Ich hatte meine augen ganz einfach geschlossen und tat nicht die übliche geste, die man macht, wenn das licht dann auf einem scheint.

Es muss für die anderen leute ganz schön komisch ausgeschaut haben.

Nach dem Saatsang wollten gleich 6 frauen freiwillig mit mir hatha Yoga machen.

Es waren gisela, Franziska, karin, katrin, lakshmi und Bärbel.

Ich fand eine schöne Meditationsmusik und leite mir den cd-planer von der rezi aus.

Kerzenlichter nahm ich vom ganesha raum mit. Ich schaltete das licht ganz aus.

Ich machte überhaupt keine rishikeshreihe.

Ich fing zuerst mal - wie sie ja alle es gewohnt waren, mit dem liegen an.

Da erklärte ich, dass sie jede Übung möglichst langsam und meditativ machen sollen.

Es sollte eine sehr sanfte Yogastunde sein,

Danach mussten sie stehen. Ich machte einige auflockerungen. Danach simple gleichgewichtsstellungen, eine gegrätschte vorwärtsbeuge usw.

Danach kamen die sitzstellungen. Angefangen habe ich mit der sitzenden drehung, dann die sitzende seitbeuge, anschließend die sitzende vorwärtsbeuge.

Dann kamen die liegenden Übungen.

Da fing ich zuerst mit der liegenden drehung an, dann mit dem anziehen der gekreuzten beine. Ich vergaß, das bein zu wechseln, was mich Bärbel dankenswert hinwies.

Aber da es nicht so viel zeit gab.

Machte ich die Endendspannung.

Zum schluss wurde ich noch aufmerksam gemacht, dass ich 3 mal om singen soll.

Om, bur buvar swah ha usw.

Die 6 leute hatten sich sehr gefreut und umarmten mich. Schöne sache.

Freitag, 14.11.08

Heute bin ich um 9 uhr aufgewacht. Ich fühle mich irgendwie gerädert und müde. Am liebsten würde ich noch ein oder 2 stunden schlafen.

Nachtrag zum Donnerstag 13.11.08:

Gestern bin ich um kurz vor 6 uhr ohne wecker aufgewacht. Da ich um 8 uhr schon in der rezi sein sollte, habe ich zusätzlich zum wecker, noch das fenster offengelassen, weil ich weiß, dass kurz vor 6 uhr die Autos von der straße her beginnen, immer häufiger und lauter zu werden. Und tatsächlich war das auch so, ich wachte auf, als ein besonders lautes auto vorbeifuhr.

Ca. um 6.30 stand ich auf, duschte und rasierte mich, und lief mit meinen neugekauften Laufschuhen in den Ashram. Kurz vor 8 war ich da. Ich war von schweiß gebadet. Da ich so schnell die hausschuhe nicht fand, ging ich barfuß. Mir wurde aber bald kalt. In der rezi machte ich die ablage und den telefondienst.

Später kam auch noch die Vanessa, und wir versuchten die anrufer so gut wir halt konnten zufrieden stellen.

Einige von ihnen brauchten eine teilnehmebstätigung, dass sie da auch dabei waren. Ob und wie viel sie dabei waren, konnte man nicht mehr sehen, aber man sah halt im Computer, dass da mal eine abbuchung für das seminar erfolgte.

Diese teilnahmebstätigung wollten die kunden per post zugeschickt bekommen, damit auch ein stempel und die unterschrift dabei ist.

Außerdem versuchten ich und Vanessa herauszufinden, wie man eine umbuchung macht.

Devaki zeigte uns das einmal. Aber ich glaube nicht, dass ich das in Zukunft alleine kann...

Die devaki (Chefin in der rezi) war heute ziemlich aufgebracht und nervös. Sie ist dick und schnauft immer ganzu stark. Gesund ist sie sicher nicht.

Nach 13 uhr war ich fertig. Ich freute mich sehr darauf, im haushalt weiterzuarbeiten. In der Boutique saßen dirka und die claudia (Chefin, oder teamleiterin vom haushalt) claudia hat dunkle, kurze haare und ist auch etwas dick. Sie ist immer gut gelaunt und

lacht oft. Sie versteht sich hier im Ashram mit jedem. Sie hat Psychologie studiert und beratet also auch so manchmal. Ich machte ihr andeutung, dass

Die rezi mir nicht so gefällt...weil die Atmosphäre, sobald devaki den raum betritt, immer etwas gespannt ist. Devaki hat auch überhaupt keine geduld mit mir und Vanessa.

Nach der rezi duschte ich mich und machte mich auf die arbeit. Ich putzte die glasscheiben der eingangsstueren, zündete die teelichter im Glashaus und in der Boutique für das essen an, und kletterte wieder vom bad im gästehaus hinaus aufs dach, um Moos einzusammeln.

Das ist ganz schön viel arbeit und ich werde es dann in nächster zeit auch weiterhin machen. Vom runtergratzen des mooses sind meine hände jetzt ganz schön schmutzig, vor allem bei den Fingernägeln.

Das kriege ich auch nicht so schnell wieder weg.

Vier säcke voll Moos genügten mir. Ich übersah die zeit und arbeitete bis 16 uhr. Also eine stunde überstunde.

Danach ging ich in die Yogastunde, die nicolai im deviraum abhielt. Die stunde war schön. Nicolai war ruhiger und der unterricht lief fließender. Danach gabs wieder um 18 uhr essen.

Danach ging ich um 19 uhr wieder in eine Yogastunde, die wiederum nicolai leitete. Es war für mich eine sehr fordernde stunde. Er zeigte mir die kumbakaübung, die eigentlich sehr einfach ist. Man atmet -10 mal tief ein und aus und hält dann mit eingeatmeter luft die atmung an (kumbaka) so ca. 1-2 min.

Er thematisierte auch danach die atmung. So auch in der rishikeshreihe, wo er die ein - anhalte und ausatmung pro sonnengruß in die länge dehnte.

Danach machte er Variationen der rishikeshreihe. So auch das rad, pflug mit gekrätschten beinen

Sonnengruß mit eingebauten Übungen.Bauchmuskelübungen, Rückenübungen...

Danach war ich ziemlich erledigt. Zweieinhalbe stunden dauerte das. Er überzog eine Viertelstunde, worauf devaki den raum betrat, und deutlich sagte, dass sie jetzt eine klangschalenstunde hat.

Nachdem saß ich mit karin in der Boutique. Zufällig kam da so ein altaussehender grauhaariger mann vorbei, etwas dicker und ging in das büro. Da dachte ich, dass das

wohl ein ehemaliger mitarbeiter sein muss. Als ich ihm genauer ansah erkannte ich anhand seiner augen wieder:

Es war dieter Zander, der damals 2001 in der zeit der yogalehrerausbildung hathayoga unterrichtete.

Er sagte, dass sich die zeiten verändert haben. Damals waren sie nur 13 mitarbeiter. Heute sind es schon 30 oder mehr mitarbeiter. Früher hat man sehr viel mehr gearbeitet, heutzutage ist nicht mehr so ein zusammenhalt.

Ich fragte ihm auch, warum da so ein kommen und gehen ist, also auch bei den festen mitarbeitern und er sagte, dass das daher kommt, weil viele junge menschen, die nicht mal draußen sich behaupten haben können, hierherkamen und das harte leben hier nicht vertragen...

Er trainierte hart an Yoga, stand täglich um halb fünf auf und machte so 6 stunden Yoga pro tag, während er ja noch 7 stunden Pflichtarbeit, sowie die üblichen sevas machen muss.

So war er in westerwald seit 1999 und da ganze 7 jahre.

Weil er sich durch 2 Zeckenbisse gleich 2 verschiedene formen von boriolose einfing, musste er mit Yoga aufhören. Er wurde schwächer, hatte Arthrose, wurde dicker, sein bauch steht nun heraus.

Er zeigte mir Übungen für den lotossitz. Vom fersensitz ausgehend, gibt man die beiden knieen auseinander und geht dann in den fliegenden frosch.

Er zeigte mir auch, wie man den Skorpion üben kann: und zwar geht man da von der Sphinx aus, mit 90 grad winkel von unter - und oberarmen. Und hebt dann nur einen millimeter die Ellbogen an.

Auch zeigte er mir eine Übung, um verkürzungen in schulter und brustgegenden entgegenzuwirken.

Um ca. 1 uhr ging ich nach hause.

Der tag heute den Freitag 15.11 fing ich sehr langsam an. Ich aß fast nichts. Dann war um 20.30 besprechung über die einteilung der mithelfer am 17.11-19.11, wo ja alle mitarbeiter in oberlahr sind.

Ich übernahm yogastunden, sowie auch om namonarayanaia sowie den Schlüsseldienst. Auch bin ich für den Brandschutz zuständig. Mit gerd spreche ich dann ab, wann ich und wann er dann im haus sind.

Heute habe ich die 400er zimmer gemacht, die tische auseinandergestellt im wintergarten, sowie das neue warengut (waschmitteln, enthärter) mit dem Lieferschein kontrolliert und dann in den keller, in der nähe der waschmaschine eingeordnet.

Abends habe ich mich noch mit Vanessa unterhalten. Wir kamen aber leider auf lauter blöde Themen.

So hatte sie immer furcht, dass sie doch als mitarbeiter nicht aufgenommen werden könnte, weil sie in der früh nicht aufkommt für den Satsang, usw. ihre ewige Besorgnis nervte mich schon sehr, auch aber das blöde Krebsthema wo sie meint, dass man die ärzte nicht ganz vertrauen kann.

Samstag, 15.11.08

Heute wachte ich von selber um 7.30 uhr auf. Das Autogeräusch ist heute viel weniger.

Die vögeln beginnen draußen vermehrt zu zwitschern.

Die kirchenglocken läuten, es ist ganz grau draußen. Auch in diesem roten haus (yjoti) ist man ähnlich wie im Ashram eher eingebettet in einem tal. Kleine hügeln usw. - häuser verstellen den blick ins weite.

In der wohnung ist es mir etwas zu kalt.

Die häuser haben keine farben. Sie sind einfach gebaut. Die Dächer sind meist sehr steil, wahrscheinlich wegen des wetters.

Wenn man aus dem fenster rausguckt, sieht man viele ahornblätter am boden. Auf der gegenüberliegenden straße ist eine telefonzelle sowie eine Landkartentafel und daneben ein herbstlich, mit noch vielen blättern leuchtender Laubbaum, deren abgefallene blätter gleichmäßig verstreut rings herum in der wiese verstreut sind. Dieser baum überragt die häuser an größe.

Es ist ein kleiner ruheplatz. Eine kleine, nur 15 cm hohe, s-förmige bank ist dort und rechts davon ein über 2 Meter großes kreuz mit dem in sich fallenden gekreuzigten Jesus. Sein kopf hängt recht verlagert herunter.

Unter diesem kreuz sind blumen in einem steinernen topf.

Links von diesem ruheplatz geht eine straße bergauf richtung der Kirche.

Eine alte frau mit blasem gewand geht gerade von dieser straße herunter, den blick abwechselnd zu boden und dann nach vorn gerichtet. Links trägt sie ihre handtasche, rechts ein Plastiksackerl, halbvoll von zeug, wahrscheinlich von lebensmittel gefüllt.

Komischerweise geht es mir heute gut. Ich vermute, dass mir der Ashram hier sehr gut tut, das einzige

Was mir hier schon so stört ist, dass ich nicht meine freunde hier habe, und denen etwas anvertrauen kann, denn im Ashram geht das nicht, weil egal was du sagst, damit rechnen musst, dass es dann bald der ganze Ashram weiß.

Auch habe ich hier überhaupt kein privatleben. Außer das schreiben dieses Tagebuchs kann ich hier unmöglich irgend ein Hobby nachgehen.

Heute muss ich zeit finden, und mir einen plan machen bezügl. Der anfängerstunden und der mittleren stufen. - inwieweit ich dann die rishikeshreihe einhalte...inwieweit ich dann mein Yoga und yogastil mit einbringe. ...darüber mache ich meine gedanken.

Auf jeden fall muss ich hier mit gelb-weißen gewandt unterrichten am Montag und Mittwoch, wo ja alle mitarbeiter in bad meinberg sind...- das ist hier so die regel.

Nachdem ich ca. 15 uhr mit der haussarbeit fertig war, also den wintergarten sauber machte, die Glastüren und den Hauptflur sauber machte, sowie Moos und laub vom dach holte, fuhr ich mit der

Bärbel, gisela und Franziska zur Salzgrotte in asbach. 8,50 € hat das gekostet, für 45 min.

Zuerst bekommt man da ein blaues Satzkerl, dass man sich über die schuhe stülpt.

Dann geht man da in eine relative kleine grotte, die mit himalayasalz zur decke und mit salz am boden ausgefüllt ist, hinein. Es standen da 6 liegen.

Auf der liege lagen auch decken, womit man sich noch zudeckt,damit man nicht in diesem etwas kalten raum friert.

Danach wird da eine beruhigende frauenstimme über Kassette oder sonst einen Apparat abgespult.

Es wurde gesagt, dass man sich jetzt entspannen soll und den alltag hintersich lassen soll.

Die lichter wurden dunkler, aber nicht ganz.

Meeresgeräusche mit eher gleichförmigen musikalischen klängen ertönt den kleinen raum.

Man liegt so in dieser liege und versucht da jetzt zu entspannen.

Nach 45 minuten erschallt nochmals diese frauenstimme, das licht geht an, wie in einem kino und der mann, der da kassiert hat, öffnet die türe.

Ich war danach nicht entspannter als in einer Yogastunde, aber auf Franziska, Bärbel scheint es entspannt gewirkt zu haben...

Danach gingen wir in das nächste italienische kaffee und tranken coffeeinfreien kaffee und aßen kuchen für 3,50€. War also nicht so teuer.

Anschließend fuhren wir wieder zurück in den Ashram.

Es war 18 uhr und anstatt zu essen, machte ich für diese Personen eine Yogastunde.

Bärbel aber blieb nach einigen Übungen einfach liegen, und auch gisela war nicht gerade so motiviert, meine Übungen zu machen.

So hat mir diese Yogastunde als yogalehrer heute mal nicht so gefallen. Ich weiß nicht, an was das lag.

Aber es war auch schon nicht leicht, den saal zu organisieren, weil vom Krishnaraum das getrampel der essenden 95 leute oberhalb zu hören war, und das Bärbel ziemlich störte.

16.11. sonntag

Versehentlich habe ich bei der arbeitseinteilung für Montag vergessen, dass ich frei habe.

Die yogastunden werde ich aber trotzdem geben.

Oberhalb meiner rechten ferse habe ich eine kleine aufschürfung, es ist aber nur eine kleine wunde. Wahrscheinlich kommt das vom laufen.

Heute ist es regnerisch. Um 14 uhr bin ich dann in der rezi.

24.November 08

Gerade sitze ich im zug. Von frankfut nach münchen. Es ist 17.34. Um 20.04 bin ich in münchen.

Gestern, also an meinem Geburtstag habe ich entschieden, früher nach salzbukrg heimzufahren.

Es ist im ice sehr angenehm temperiert. Es sitzen nur wenige leute hier. Man hört hier ein leises summen irgendeiner Musik.

Obwohl ich meinem Geburtstag verschwiegen habe, Wußte Ursula, Ulla, garuda, gerd, Bärbel und andere

Es schneite an diesem abend (23.11.) ziemlich. Ich war alleine in der wohnung des roten hauses.

Ich machte zuerst die wohnung sauber und gab Klopapier, kerzen und teelichter zur Reserve in die nötigen schubladen.

Ich war sauer, dass nicolai mich sogar beim abendessen nicht in ruhe lassen kann mit seiner extremen mythischen und spirituellen einstellung, die mir einfach zu viel ist und mich ziemlich nervte.

In der wohnung wollte ich zumindest mal abstand nehmn von der Yogaphilosophie.

Außerdem interessiert mich nicht der dualistmus von gut und schlecht oder von götlich oder dämonisch.

Als ich Yoga für mich machte, begann ich daran zu denken, nicht mehr hier zubleiben.

Die Saatsangpflicht, die mythische, verklärte und jeder Wissenschaft entbehrende philosophki nervte mich, weil ich es für mich einfach nicht einorden kann.

Jeden tag verschwende ich Unmenge an zeit und Nervenkraft und ich überlegte ob das hier nicht schon zeitverlust ist. Die leute allerdings sind in diesem Ashram zumeist

immer sehr lieb gewesen, und ich hatte auch oft interessante Gespräche. Es ist einfach eine Plattform für Gespräche.

Nicolai aber, der mit mir in der wohnung wohnt, kennt wenig Distanz und merkt überhaupt nicht, wenn es einfach zuviel an Mythologie ist....

Auch hatte ich mir vorgenommen, jeden tag Tagebuch zu schreiben.

Die letzten tage, wo ich ständig mit nicolai zusammen war, beschäftigten mich so sehr, dass ich das tagebuich schreiben ließ. Auch hatte ich das täglich in der küche getan.

Nicolai stellte einfach meinem Computer auf dem boden!

Das hauptproblem hier im Ashram ist, dass ich zuwenig möglichkeiten hatte, mich vor gewissen leuten

Abzugrenzen. Da ich einfach kein Einzelzimmer bekam, wurde das auch noch verschärft.

Ich konnte mich nicht mehr so erholen.

Die ersten tagen im Ashram waren anstrengend, weil ich viel zu lernen hatte und gleichzeitig in einem 6 Bettzimmer schlafen sollte. Das funktionierte aber nicht, und so bekam ich ernstliche schlafprobleme.

Später bekam ich außerhalb ein zimmer, hatte aber auch da kaum ein privatleben....konnte einfach nicht alleine sein. Nicolai band mich zusehr in seine lebensgeschichte und in senen Tagesablauf ein.

So weckte er mich schon um 6 uhr....

Da ich schon so oft umgezogen bin, wollte ich nicht schon wieder umziehen und auch nicolai nicht beleidigen.

Heute bin ich schon ziemlich bald, nämlich um 5 uhr aufgewacht, machte mein b etc und packte das ohnehin nur am boden herumliegende gewand einfach ein.

Ich vermied es, mich zu verabschieden, obwohl ich alle ziemlichz gern hatte, auch nicolai, auch wenn er mir sehr auf die nveren ging, weil er nicht Distanz halten kann.

Zufuiß ging ich durch schnee, durch Schneematsch mit schweren Koffer, Computer und rucksack.

Interessant war, dass in den letzten tagen so viele bäume umgefallen sind, auch wurde eine leitung dabei mitgerissen.

Die bäume stehen hier überhaupt nicht sicher! Im westerwald ist ständiger sichtbarer wandel.

Sonne drang nur selten die letzten 2 tage durch. Wegen des Schnees konnte ich auch nicht joggen.

Ich legte einfach die 3 Schlüsseln auf den Tisch in der Boutique. Ursula fragte mich, ob ich a breisen wolltte, aber ich wich aus, weil ich sonst sämtliche leute erklärungen abgeben müßte.

Ganz im stillen ging ich. Die leute ahnten meistens noch nichts, dass ich ging. Von keinem einzigen habe ich mich verabschiedet.

Bevor ich wegging, schrieb ich Ursula werner, die für das personal zuständig ist, noch ein Email.

Es war sehr kurz und hatte nur 4 zeilen. Eine erklärung gab ich nicht ab.

Im Ashram waren ungefähr 30 leute. Außer mit devaki verstand ich mich mit jedem sehr gut.

Zu den mitarbeitern fand ich nicht so schnll anschluss.

vor allem kamalesch und indrajani waren sehr distanziert.

4.Dezember

Zum zweiten male hat mir padmakshi angeboten, wieder in den Ashram zurückzukommen.

Sie hat mich sehr gelobt und auch gesagt, dass sie meine hilfe hier im Ashram sowie als yogalehrer geschätzt hat.

Heute hat mir auch Ursula werner, die Ulla gemailt und gesagt, dass ein ehemaliger mitarbeiter aus Salzburg wieder in den Ashram geht um dort zu arbeiten. Sie fragte, ob ich mitfahren möchte, und so mir das geld für die reise bis zum Ashram ersparen könnte.

Das wäre mitte Dezember. Ich warte auf ein Email von diesem ehemaligen mitarbeiter.

Noch immer nicht habe ich die frau kawinski benachrichtigt, dass ich wieder zurück bin und auch meine yogaschüler sowie das Fitnesscenter wissen noch nichts.

Vanessa hat mir auch gemailt und mitgeteilt, dass sie vom Ashram weggegangen ist.

Momentan steht sie aber ziemlich ratlos da, weil sie kein geld derzeit hat. Auch fühle sie sich jetzt momentan nicht so wohl.

Gisela, die eigentlich nach Bombay wollte, hatte den flug abgesagt, weil es momentan in Indien nicht so günstig zum reisen ist. Sie hat sich auch schon für den Ashram angemeldet.

In Salzburg habe ich nicht viel gemacht. Ich habe mich viel ausgeruht, lange geschlafen, und nadia bei der arbeit in der wohnung von blümel geholfen.

Ich habe in der zwischenzeit wieder eine aufgabe vervollständigt. Seit längerer zeit arbeite ich an dieser schon, und hatte eigentlich schon die hoffnung aufgegeben, dass es eine gültige fassung dieser aufgaqbe gibt. Aber jetzt scheint es mir doch gelungen. Es ist eine aufgabe, in der weiß sich eine zweite Dame holt und dann materiellen vorteil besitzt. Schwarz entfesselt den eigenen springer und droht ein abzugschach u geben.

Es kommt zu kreuzschachs und dann zu einem stillen damenzug, der eine remisfalle umgeht.

Zum schluss opfert weiß eine Dame, und erreicht, dass der eigene weiße springer entfesselt wird.

Danach kommt weiß zu einem abzugschach und setzt schwarz matt.

Während ic hdieses schreibe, sitze ich in der ub (Universitätsbibliothek, im hinteren saal, also nicht im großen saal.

Vis a Vis sitzt eine frau, die in dicken büchern und vollgeschriebenen heften vertieft ist.

Am anderen Tisch sitzt eine frau, die schon sehr lange hier in der ub verbringt, und studiert. Sie ist schon älter und arbeitet nichts sie ist etwas mollig und trägt eine dicke brille. Typisch für sie ist das Plastiksackerl. Sie hat immer so alte selbstmitgebrachtes zeug, das schon einen eigenen bisschen vermoderten geruch hat.

Vis a Vis von dieser alten frau sitzt ein älterer mann. Sein gesicht ist etwas eingefallen, seine Stirn breit und groß. Er trägt einen pullover.

Auf dem Tisch wo ich gerade schreibe, stehen auch mineralwasser.

Links von mir höre ich das tippen der Computer, und sehe s die bücherregalen mit Geschichtsquellen.

rechts sieht man aus dem fenster. Man sieht das Festspielhaus.

In der ub hat es den gewöhnlichen, etwas staubigen vermoderten geruch.

13. Dezember

Ich sitze im Restaurant "Hirschenwirt". das hotel dieses Restaurant hatte früher "zum hirschen" geheißen.

Es ist hellgelb und hat weiß umrandete fenster.

Vis a Vis ist das "kühlwirkende" moderne gebäude: die Volksbank.

Heute heißt dieses hotel, indem ich sitze "Hotel Achat Plaza" und ist genau an der Ecke von der Elisabethstraße und der stark autoverseuchten St. Julienstraße.

Es hat auch eine eigene tiefblaue fahne, mit dem namen dieses Hotels.

Gleich quer über die kreuzung vom hotel achat sieht man die Kieselpassage. Oberhalb dieses hauses

kann man auf dem dach gleich mehrere schöne handymasten bewundern.

Es liegt nur einige Gehminuten weit weg von uns zu hause.

Nadia hat Namenstag und hat heute schon sehr viel gekocht, weil über 13 leute heute kommen.

Ich bin geflüchtet, weil ich heute lieber alleine sein möchte. Ich sitze in einen saal, wo 9 tische stehen.

Gleich hinter mir sitzen 4 leute, die sich teils auf englisch und teils auf deutsch sich unterhalten,. Auf den anderen tischen sitzen meist pärchen. Ältere leute, die glas Bier, oder wein trinken. Sie sehen gepflegt aus,... Die Männer haben teilweise nur wenig haare. Grade jetzt sizen sich einige leute zu einem größeren Tisch, der

dausammengestellt wurde. Vorher hatte die kellnerin sich sehr viel angetan, dass die Servietten genau und ordentlich aufgetischt sind. Jetzt, wo die 4 leute da sind, sind diese Servietten einfach so umgehaut. Es sitzen an diesem Tisch 2 pärchen, die mittleren alters sind. Sie sehen alle wohl ernährt aus. Einer davon ist gar schon dick. Er trägt ein Hemd, das gestreift ist. Seine haare sind kurzhgescherrt. Die beiden Männer sind gut rasiert.

Auf der decke dieses raumes sind zwei größere - wie umgekehrte sonnenschierme aussehende lichter, die ein so angenehm gedämpftes licht erzeugen. Auf den wänder hängen rechts 5 oder mehr ziemlich dezente bilder. Die bilderrahmen sind viel größer, als das bild selbst.

Es sind bilder von Salzburg. Stillleben ohne farbe.

Die bilder drücken eigentlich gar nichts aus. Auf der wand sind wie größere bilderrahmen tapezierte mauer, mit blaßer verzierung.

Der boden ist aus holz mit geometrischen verzierungen., die durch unterschiedlichen holzmaterial gemacht wurden. In der mitte liegt ein langer, brauner, sehr schlichter Teppich.

Genau Vis a Vis von mir sitzt auf einen Tisch ein ehepaar, das schon fortgeschrittenen alter ist.

Die beiden sind auffällig dünn, und sehen auch sehr steif aus. Beide tragen brillen. Ihr gesicht sieht eher emotionslos aus. Der mann hat eine kahle glatze. Nur seitlich davon trägt er weiße haare.

Beide trinken Bier. Interessant ist, dass in den biergläser der beiden ungefähr gleich viel noch drinnen ist.

Sie hat graue haare und ist mit ihren kopf auffällig nach vorn verlagert. Sie hat noch genügend haare.

Auf ihren Tisch befindet sich außer den flachen Tellern, den beiden biergläsern auch noch eine kleine Salatschüssel, ein unauffälliges salz (Pfefferding, eine größere rote Zierkerze, die noch reichlich kitschig mit sternen und roten, mattglänzenden Kugelchen und so etwas wie stroh dekoriert ist.

In der mitte eines jeden Tisches sind teelichter. Nur auf meinem Tisch hat man vergessen, dass es angezündet wird. Im raum sind auf einer seite großzügig angelegte fenster, die ein bisschen offenheit, in den sonst sehr bürgerlich ausgerichteten raum bringen. Die vorhänge sind auch karriert und ganz eigenartig. Sie sind halb nach unten hängend. In der mitte der 3 großen fenster gibt es auch großzügig angelegte

fensterläden. Auf diesen fensterläden befinden sich links drei kitschige, junge, kinderengel,

Alle drei engel haben das gleiche lange weiße kleid und musizieren.

Auf dem rechten fensterladen befinden sich noch der Nikolaus mit einem gekünstelten tannnbaum.

Alles dies wirkt eher etwas steril und unpersönlich. Auf dem fenster sind auch noch so braune 5 zackige sterne angebracht.

Die decke ist extra noch dekoriert.

Die kellnerein, die zu mir sehr freundlich war, tragt ein typisches österreichisches trachtengewandt. Sie dürfte etwas über 20 jahre alt sein.

Die beiden älteren leute, die ich vorhin schon beschrieb, sind inzwischen mit dem essen fertig.

Dias Geschirr wurde schon weggebracht. Nun stehen nur noch die beiden biergläser da. Interessant ist, dass die beiden wieder ungefähr gleich schnell beim austrinken waren. Inzwischen sind beide ruhiger geworden, und sehen auch sehr zufrieden aus. Sie haben sich beide in ihren stühlen zurückgelehnt.

Endlich sprechen sie auch miteinander. Sie sprechen englisch.

Die 4 leute auf dem großen Tisch rechts unterhalten sich sehr gut und lachen viel. Sie stoßen gerade mit ihren bieren an.

Auf dem anderen Tisch sitzen auch 2 ältere leute. Sie sind auch schon mit ihrem essen fertig. Es stehen nur noch die gläser da. Sie trinkt gerade weißwein. Der herr, der auch schon eine glatze vorne hat, und rechts schon ziemlich ergraut ist, trägt einen weißen pullover, der schwarze querstreifen hat. Er hat sich zum Nachtisch noch einen Extradessert (Eis) bestellen lassen. Beide sehen schon ziemlich fettgefressen aus und übergeben sich jetzt ihrer gaumenfreude. Sie sieht gar nicht schön aus. Sie trägt einen pullover, der eine nichtssagende farbe hat. Sie hat schon ziemlich großen buckel und ihr kopf ist extrem nach vorne geneigt. Beim mann ist das auch schon so. die beine des Mannes sind schon etwas ausgestreckt.

Wieder huscht eine andere kellnerin durch den raum. Sie sieht ziemlich brav aus. Wie halt generell die

Kellnerinnen. Alle sind brave arbeiter, die pflichterfüllt sind und im schnellen tempo ein und ausrennen.

Der Chef ist klein. Er ist ein Ausländer. Er sieht wie ein inder aus und rennt immer wieder geschäftig herum. Seine augen sind auch klein.

Es ist hier eigentlich alles recht brav, die geräusche von den leuten, ihre stimme alles hat nichts ausfälliges, sondern alles klingt wie gleichförmiges Geräusch.

Jetzt kommt wieder der inder (Chef) rein. Er ist braun angezogen, hat eine brille und eine kravatte. Er hat sich als inder schön an das erztraditionelle trachtengewand österreichs angepasst.

Jetzt haben sich die beiden älteren aufgemacht zu gehen. Beide ziehen sich gerade an. Alles geht sehr schnell ....ein paar sekunden später, schon sind sie aus dem hotel.

Zurückgeblieben sind die beiden ausgetrunkenen großen bierklüger, die umgeworfenen und verwendeten Servietten, das angezündete teelicht. Das war also alles.

Viel geredet haben sie nicht.

Die 4 leute, rechts von mir, unterhalten sich immer noch gut. Der eine guternährte herr mit dem gestreiften Hemd und seinen kurzgeschnittenen haare unterhält sich immer noch ununterbrochen mit den anderen. Beide herren haben schon einen nach vorngeknickten kopf. Die biergläser der vier leute sind jetzt ziemlich ausgetrunken. Das cola einer frau ist noch mehr als die hälfte voll. Sie geniest gerade ihre Suppe.

Die tische sind weiß, aber wegen des gedämpften lichtes wirken diese ganz anders.

Die Sesseln sind aus holz mit gepolsterten braunen Sesseln. Dieselbe farbe wie die farbe von der jacke des Chefs.

Alle haben jetzt gut gegessen. Die Männer haben auf den gegenüberliegenden seiten ihre beine ganz ausgestreckt und übereinander gekreuzt.

Während die zusammengestellten tischen parallel zur wand ausgerichtet sind, sind die einzeltische wie auch mein Tisch so angeordnet, dass die Ecke zur wand zeigen.

Auf den einzeltischen sind 2 Sesseln zur wand hin ausgerichtet, sodass man bequem geschützt einerseits von der wand, andererseits auch guten blick in den raum hat.

Die roten kerzen scheinen eher nur Dekoraktion für besondere anlässe zu sein.

Auf den einzeltischen sind diese kerzen so angeordnet, dass sie weg von den stühlen in der Ecke stehen.

Weiter drinnen dann sind die salz und pfeffer und dann in der mitte die teelichter.

Die Servietten sind mit so blätterartigen gekünstelten grauen muster versehen. Genau kann man aber nicht erkennen, was das sein soll. Individualität ist in diesem raum kaum. Alles drückt eher eine unpersönliche, unbestimmtem, nicht festlegende Atmosphäre aus.

Auf den einen tisch, wo vor die beiden älteren leute gegangen sind, herrscht wieder ordnung.

2 neue frische Servietten sind da aufgestellt, mit besteck dazu.

Die anderen beiden älteren leute, die neben an setzen, also zum fenster hin, haben sich auch fast nichts zu sagen. Beide sind vollgefressen. Er scheint etwas müde zu sein und wohl fettgefressen. Sie reden ganz belanglose dinge. Dann ist wieder stille bei diesen beiden.

Interessant finde ich, wie sich dies stimmung rechts von mir, also der 4 leute sich wieder gedämpft hat.

Der herr mit dem gestreiften Hemd hat sich noch ein Bier bestellt. Nun wird nicht mehr so viel gelacht, alle sind jetzt fertig mit dem essen und zutseln, so wie ich ja auch mit meinem cola langsam, ganz langsam das getränk aus.

Nochmals bestellen sich die 4 leute getränke. Sie werden jetzt noch stiller. Die atmosphöre ist viel ruhiger geworden.

Macht essen ruhiger? Hmm.

Die eine frau von den 4 leuten lacht immer noch gerne, wenn auch schon ruhiger.

Sie hat goldene ohrringe und auch noch eine Armdekoration mit kugeln.

Die eine nette kellnerein mit den braunen haaren huscht auch immer mal wieder herein.

Ihre kleidung ist auch teilweise braun mit einer weißen bluse und roten langen schürze.

Nun sind inzwischen auch noch die beiden anderen leute wirklich sehr unauffällig verschwunden.

Draußen ziehen sie sich noch an. Und schon sind sie weg.

Auf ihrem esstisch hinterließen sie eine wasserkaraffe, 2 weißweigläser und ihre rechnung.

Jetzt sind insgesamt nur noch 10 leute hier in diesem raum.

Draußen ist es bereits sehr finster. Vom Tisch aus sehe ich die Autos vorbeifahren. Aber man hört fast nichts, wahrscheinlich wegen des lärmes der leute.

Jetzt sieht wieder der Chef, ob alles okay ist. Sieht sich kurz um, räumt etwas weg, sagt “wunderbar” und ist schon wieder dahin.

Die 4 leute reden gerade vom James Pond. Sie kritisieren die neuen James Pond filme.

Schon komisch, wie das kino so die gehirne der leute beherrscht.

Die medien beherrschen alles. Fragt den eigentlich sich keiner, wie viel er eigentlich noch selber ist, und wie viel er bereits schon ein Produkt der medienwelten, der umgebung und so weiter ist.

Überall wird nur anpassung verlangt. Anpassung und bravsein.

Schreckliche welt.

Die 2 Kinder hinter mir sind auch schon ungeduldig geworden und tollen im raum herum. Der eine macht irgendetwas vor und schaut, ob das dann der andere auch nachmachen kann.

Der größere zeigt etwas vor, was die viel kleinere schwester nachmacht.

Die 4 leute verstehen sich noch weiterhin sehr gut und essen gerade an der hauptmahlzeit.

Nun sind wieder 2 leute angekommen. Sie sitzen da, wo vor mehr als einer halben stunde die beiden älteren leute saßen.

Beide sind mittleren bis fortgeschrittenen alters. Er hat graue haare, aber keine glatze. Er gträgt eine brille, ist ungekämmt und trägt so wie ich nur ein t-shirt. Sie trägt einen schwarzen Pullover. Beide schauen sich gerade die speisekarte an, die ihnen der Chef (vielleicht Inder?) gab.

Auch sie trägt eine brille. Der rechte fuß von ihr ist auffällig zum mann hin gerichtet. Beide verstehen sich auch ganz gut. Es sieht so aus, dass hier viele herkommen, die schon länger zusammenleben.

Er hat sich ein Bier bestellt, das bis zum rand hin voll mit schaum angefüllt ist, sie hat ein weißweinglas.

Nun ist es schon 21. Uhr.

So nun ist es schon 22.15 uhr

Noch immer nicht haben sie mich rausgeschmissen. Ich sitze schon eine ganz große weile auf dem selben Tisch im selben hotel in der nähe von der wohnung in der plainstraße. Jetzt sind wir nur mehr 5 leute im raum. Die 4 leute haben sich weiterhin super unterhalten. Ansonsten ist es sehr still geworden. Die kellner merkten, dass ich nur die zeit abwarten will. Es ist inzwischen mir schon sehr langweilig geworden. Als ablenkung habe ich mir die genialen kasparianschachstudien angeschaut. Einfach unglaublich, was sich dieser Mensch alles einfallen lassen hat. Faszinierend ist für mich, wie korrekte seine Studien sind, die er in einer zeit komponierte, wo es noch keinen Computer gab. Die Themen sind aber oft ziemlich ähnlich. So zum beispiel das patt zum schluss, usw.

Jetzt zahlen auch die 4 leute und ich werde wohl auch zahlen müssen.

Das wars für heute

20.Febr. 09 12.27

So nun sitze ich da in der küche zu hause in der plainstraße. Draußen schneit es und es will einfach nicht mehr aufhören. Die straßen sind noch vereist von den letzten tagen. Nadia ist bei der arbeit.

Endgültig habe ich mich durchgerungen und gesagt, dass ich nie mehr Kinovorführer sein möchte, nie mehr vorführen.

Da wird mich kein Mensch verstehen. Jeder meint doch, ach wie schön es doch sein müsste Kinovorführer zu sein, und sich die filme gratis anzusehen.

Aber ich sah mir schon seit vielen, vielen jahren keinen film mehr an, um mich vor den grausamkeiten und der perversen fantasien der filmemacher zu schützen.

Es ist schon fast zu spät. Tausende und abertausende gewalttätige Szenen von filmen habe ich im kopf und quälen mich über die nacht und den ganzen tag - jede minute, jede sekunde.,

Ich hasssssssee das kino aus tiefster seele. Ich kann mich noch erinnern, wie ich als biliateur im Kino (kartenabreißer und platzanweiser) tätig war und immer wieder mir die perversen psychothriller-vorschau (vorspänne) anschauen hab müssen. Es war für mich reinste qual.

Ja das kinovorführen kann ich nach sovielen jahren perfekt - nur halte ich es keine minute mehr aus...glaub durchzudrehen wenn ich noch länger diese grausame tätigkeit machen muss.

Wie krank sind doch die filmemacher? Man sehe sich doch die Vielzahl der grausamen filme an.

Wieso zahlt die masse der menschen auch noch so viel geld für diesen geistigen dreck?

Fragen, auf die ich wohl niemals eine antwort bekommen werde.

Frau karwinski, die Chefin - schon 66 jahre und noch immer den morawitz treu möchte mich nicht mehr haben.

Im Jänner hat sie mich gebeten, 2 tage aushilfsweise zu putzen. Doch ihr hintergedanke war, dass ich wieder vorführen soll. Ich selber glaubte auch zunächst, dass das noch geht...aber mittlerweile weiß ich es sicher- nein, wenn ich noch weiterhin halbwegs gesund sein möchte, gibt es nur eines

Nie mehr kinovorführen

Im kino versteht mich diesbezügl. Kein Mensch. Es ist offenbar denen zu hoch, dass ich grausamkeiten nicht länger aushalten kann. Statt “gute besserung” bekam ich vom kino einen fußtritt.

Nicht mal die 14 Tage kündigungsfrist darf ich einhalten.

Ich selber hatte jedoch gekündigt.

Eigentlich sollte ich nur 2 tage putzen im kino. Die fr. dogan, die normalerweise dies macht, wurde krank, ich konnte jetzt jeden tag putzen. Bis 6 stunden pro tag.

Dann wurde otto laber gekündigt.

Ich sollte jetzt für 2 tage sa, und mi vertreten. Ich kann aber nicht mehr. Aus ist es . Keiner versteht das, nur ich weiß, welche schmerzen ich durchmache...

Weg bin ich nun vom kino. Den Putzjob im kino verlor ich auch. -

Ich komponierte seit 2004 regelmäßig Schachaufgaben. Gewann preise in der Schwalbe und im schach aktiv.

Im glarean Magazin durfte ich auch einige aufgaben veröffentlichen. Im Internet sieht man auch mein foto.

Nun ist es aus mit dem komponieren. Ich muss auf meine gesundheit achten.

Ich merke, dass ich sehr nervös bin. Seit Sept.. 2008 konnte ich mich nicht mehr erholen.

Bilder, farben, zeitungen alles schmerzt meinen augen. Ich will mich den medien nicht mehr ausliefern.

Internet habe ich radikal ausgelöscht und abgeschafft. Lesen tue ich nichts um mich zu erholen.

Das einzige Medium ist dieser kleine hp-Computer....den ich heute eingeschaltet habe....nach schon sovielen wochen ....

Ich rieß die vielen Plakate von der wand zu hause....und möchte es möglichst kahl haben.am liebsten möchte ich in einer höhle sein, wo meine sinne nicht mehr so grausam mit schrecklichen bildern gequält werden.

Natur und schwimmen, Yoga, und jetzt das schreiben, keinen kaffee, kein kino, keine zeitung, kein buch, kein komponieren von Schachaufgaben, kein internet mehr.

Draußen höre ich das schneeschaufeln....eine arbeit, die ich auch gerne hätte.

Vis a Vis sehe ich das alte schöne, gelbe haus, mit laternenhaften dach und alten kamin.

Die unteren fenster sind mit gewellten, geformten Gittern abgesichert. Die 2 bäume davor sehen wie Krüppel aus, weil die äste einfach nur so abgeschnitten wurden....junge triebe wachsen senkrecht nach oben.

10 cm hoher schnell liegt auf diesen ästen.

Jetzt gehe ich schwimmen.

21.02.

15:49

Heute ist mildes wetter. Interessanterweise hat es gestern ständig geschneit. Aber der schnee blieb nicht.

Heute ist der ganze schnee wie weggeblasen. Nur noch wasser auf den straßen und etwas schnee und eis in der mertenstraße. Ich bin beim Kaffeetrinken. Vorher habe ich mich für eine halbe stunde niedergelegt, konnte mich aber nicht so recht ausruhen.

Von 12 h bis 13 h war ich ununterbrochen im schwimmbecken und schwimmte sehr fleißig. Die meisten menschen, Kinder und ältere menschen machten nur einige schwimmbewegungen. Die Kinder tauchten gerne etwas und die älteren ließen sich von den sprudelnden wasser und den daraus entstehenden wasserblasen, dass von der seite des hallenbades kommt, massieren.

Eine alte frau ging im wasser, auch im tiefen. Das ist eine neue mode. Sie hatte um den oberkörper eine art schwimmweste. Mit dieser fortbewegung kommt man am langsamsten voran, aber natürlich ist es auch eine art der bewegung, die vor allem die älteren menschen mögen.

Einige andere leute waren einfach nur so im wasser am rande. Diese menschen kapieren einfach nicht, dass sie die schwimmer stören und vertreiben, und tatsächlich war außer mir und vielleicht noch 2 andere menschen keine schwimmer sondern nur plantscher.

Die rechte schulter tut mir von gestern noch einwenig weh. Wahrscheinlich schwamm ich zu heftig.

Nach den schwimmen hielten mich 2 motivierte frauen auf. Ich beteiligte mich bei der unterschriftensammlung. Es ging darum, dass damit verhindert werden sollte, dass das schwimmbecken in Paracelsus zugesperrt wird. Sie sagte auch ganz stolz, dass diese woche schon 400 leute unterschrieben haben. Ich aber bin allerdings skeptisch, ob das etwas bringt, weil ich auch bei anderen politischen Aktivitäten dann nur heiße luft übriglieb.

Die Österreicher sind offenbar eine der letzten Völker, die auf streik, Kampf und so weiter nichts halten.

Feiglinge gibt es in der welt über 90 Prozent.

Nach dem schwimmen bin ich im billa Corsa einkaufen gegangen. Ich kaufte einige Tiefkühlsachen und auch eine pflanze.

Die pflanze heißt spartifüllon und hat 9,30 € gekostet. Ich hatte nur 6,30€ und blieb der älteren frau

3 € schuldig. Sie vertraute mir das an.

Die nächsten tage werde ich ihr das geld zurückgeben.

Ich sitze gerade in der warm geheizten küche und genieße den freien tag.

Die nadia ist weggefahren (wie immer mit dem bus) und besucht Reza, um ihn zu massieren. Diesen armen gestreßten menschen.

Nun ist es 21 h

Nadia ist zurück von Reza. Er ist sehr zufrieden mit der massage von nadia.

Reza hat angst wegen seinem auge. Netzhaut ist beschädigt.

Reza hat schon um Frühpension angesucht, diese wurde aber abgelehnt.

Ich habe fotos von picasa 3 für 5 leute, wie herbert, Michaela etc. kopiert. Auf diesen fotos sind die ereignisse der letzten zeit, wie weihnachten, silvester usw. drauf.

Mich machte der Computer sehr nervös und er versetzte mich in eine streßsituation. Ich hasste es immer wieder zu warten, bis der Computer so weit ist, dass ich weiter klicken kann, außerdem machte er nicht, was ich wollte, und ich habe nicht die geduld gehabt, mich in den Computer hineinzudenken.

Nadia will nicht und weigert sich auch vehement den Computer und die Programme zu lernen.,

Seit einem Monat habe ich keinen pc mehr eingeschaltet gehabt und nun beginne ich zu überlegen, wie viel verschwendete zeit ich in die Computerprogramme steckte. Ich

kaufte mir um 300€ z.b. das buch für Windows vista....stunden habe ich mich damit beschäftigt. Nun habe ich es längst schon weiterverschenkt.

Für was brauche ich eigentlich den conmputer, diese virtuelle unreale welt?

Unechte Schachfiguren und einen schnellen rechner - um Schachaufgaben zu machen, weil das ohne den pc einfach nicht mehr möglich ist, wegen der steil angestiegenen qualitätsansprüche....

Dann wegen der archivierung der fotos. Okay, schöne fotos sind das schon, aber fotoshop Element ist ein umständliches Programm, und es dauert wieder viele stunden, bis man sich in das Programm hineingedacht hat.

Als drittes dient mir der Computer nun für das Tagebuch.

Als viertes vielleicht für das Gedächtnistraining.

Alles in allem eine unechte welt.

Welche geräusche sind nun in der küche?

Als erstes dieser terminator namens Küchenuhr. Dann ab und zu das aufflackernte Geräusch des Gasboilers, für die Heizung, begleitend mit klopfendenden geräusch als drittes hinter mir der kühlschrank, der einwenig wie das meeresgeräusch anhört .

Draußen höre ich die Motoren der Autos und das der nassen Autoreifen.

Es schneit schon wieder, die flocken sind nicht ganz so groß, wie gestern und fallen auch ganz geschwindt, möglicherweise weil die flocken nicht so eisig sind.

Beschreibung unserer küche:

Ich sitze gerade auf dem gut gepolsterten, weichen stuhl von nadia. Rechts von mir sind bilder aufgehängt.

6 bilder in din a4 ohne einrahmung - eigentlich schade um die schönen bider.- und ein foto von Yoga zu meinen anfangszeiten. Nadia macht da den schulterstand und schaut in die kamera und lächelt.

Dann ein Tanzworkshop der orientalische tanz “Raks Sharki” aus Ägypten im aero-asiatisches Institut…

Datum 04.04. Freitag.

Welches Jahr sieht man nicht daraus.

Dann die urkunde von Reza für Nadias aussergewöhnliche leistungen

Beim fenster ist rechts der kalender für 2009 - dann ein korb voll sachen wie Lesebrille, stifte usw.

Dann die vielen zeitungen. Ich habe immer zeitungen weggeschmissen….in ein paar tagen sind dann wieder ein stoß voll zeitungen dort..

Ein Kerzenständer mit roter angefangener kerze.

erinnerungsbilder von unserer verstorbenen freundin anna Maria knapp und der verstorbenen Gertrude winter…die wir beide so gern mochten

Eine lampe (die nadia liebt lampen) eine nivea-creme, weil nadias finger vom putzen wundgeschunden sind.

Kerzen und aeromuc, weil nadia es manchmal mit den Bronchien hat…zumindest war das früher so…

Die küche ist schon ziemlich vollgeräumt von lebensmitteln, Geschirr (viel zu viel für meinen Geschmack) dann ein kasten, wo sie Putzzeug etc. drinnen hat... daneben noch regale für Handtücher, Kochbücher, körbe ....alles steht einfach so herum, tagelang, wochenlang, jahreslang... wann die Bücher das letzte mal gebraucht wurden, weiß ich nicht ....

Dann haben wir auch ein schuhregal, und unter den Boiler eine uralte hässliche sterioanlage... immer wenn die nadia alleine ist, oder gerade duscht, dann gebraucht sie den radio.

Die nadia mag es, wenn die küche mit vielen zeugs vollgeräumt ist, auch wenn diese fast nie (jahrelang nicht) benützt werden.

Sonntag, 22.Febr.. 09

Nadia sitzt in der küche und liest die großen zeitungen. Ich bin zum vorraum der wohnung übergesiedelt, damit ich einwenig ruhe habe, und mir so die gedanken besser kommen können.

Heute ist draußen schneeregen. Ich höre das bodenwischen außerhalb unserer wohnung., also im Stiegenhaus.

Nadia wird heute wieder eingeladen, nachdem sie gestern schon den Geburtstag von herbert (51 jahre) mit den anderen üblichen freunden im Hirschen gefeiert. Herbert hat 2 getränke für jeden spendiert, und 67€! Insgesamt ausgegeben

Im vogaraum ist es auch ganz schön voll. Nadia ist halt anders als ich. Neben den dominanten Bildschirm des Computers mit dem auffälligen schwarzen Keyboard und alten weißen Kabelmaus ist der Tisch noch voll von telefon, von 4 telefonbücher, die meist schon alt sind und sogar einige freunde schon verstorben sind.

Ein neuer kalender für das Jahr 2009 dann auf der kommode ist neben den werbenden foto von nadia auch das gelbe plakat der Tanzworkshop raus sharki aus Ägypten.... Auch noch ein din a 4 foto von der Tänzerin nadia im afroasiatischen kathol. Raum.

Nadia hat mir gerade gesagt, dass eine amerikanische Künstlerin namens Julia Cameron " der weg des Künstlers" empfiehlt in der Früh tagenbuch zu schreiben.

Judith wolfsberger (Psychotherapeutin) hat gesagt, dass dies die einfachste art ist der Psychohygiene und ideenentwicklung.....

Okay zurück zur kommode. Eigentlich wollten wir, dass diese meistens frei bleibt. Stattdessen ist da ein rechner von nadia, eine digitalcamera noch ein so ein komischer kalender, dann eine kleine box, die zum pc gehört, dann mein Schlüssel , dann noch kleine hefte von nadia, die Lesebrille von nadia und ein roter dicker stift, sowie ein schwamm mit kreide ...sowie eine cd über die neuen fotos von weihnachten und silvester

Eigentlich ist alles chaotisch....

Heute ist es ziemlich dunkel. Meistens steht nadia früher auf, als ich und sitzt schon in der küche während der radio läuft. Sobald ich dann aufstehe, sage ich nadia, dass sie den radio ausschalten soll.

Nadia verzählte auch von Reza, der bis zu 15 stunden pro tag arbeitet und nur für kurze zeit seinen Sohn sieht, sowie von der eva, die Professorin für griechisch an der universität sog. Ist und halbtags 1500€ verdient.

Sie kommt mir von gemüt etwas schwerfällig vor,,,

erinnerungen vom Hallenbad paracelsius stadt salzburg

... in der auerspergstraße 2 Vis a Vis von der schönen Villa auersperg 7

Vor meinem geistigen auge aus dem gedächtnis:

Vor dem eingang des “Paracelsius Bad Kurhaus” kann man die fahrräder abstellen. Man geht neben den alten baum, der schon fast keine rinde hat, vorbei, einige Treppen rauf und dann durch die zwei eingangstüren hindurch.. So kommt man in die Eingangshalle. rechts kann man sich Süßigkeiten kaufen (Snacks). Dafür stehen 2 süßigkeitsautomaten und ein getränkeautomat zur verfügung.

Links ist das sonnenstudio.

Wenn man zur Rezeption geht, wird man meistens dieselben alten gesichter sehen, wie vor jahren.

Ein typischer Rezeptionist ist der schon etwas ältere Mensch mit brille und karierten Hemd mit braunen wolligen jacke und jeans. Ab und zu geht er vor die haupteingangstüre und raucht draußen eine Zigarette.

Seine schlapfen sind schon nicht mehr neu. Man sieht klar, dass die fersenseite der schlapfen schon abgenützt sind. Die beiden schlapfen haben die form zweier Boote.

Trotz des alters ist er freundlich und lächelt ab und zu.

er hält, wenn er etwas lesen muss, die brille etwas tiefer, sodass er einerseits ohne, und andererseits mit brille lesen kann.

Er hat nur noch an seinem hinterkopf haare. Dreiviertel von seinem kopf sind aber schon kahl. Sein bauch steht ihm vor.

Links vor der Rezeption geht man zu den Umkleidekabinen. Wenn man in die sauna gehen möchte, geht man nach oben. Meistens gehen dort ältere leute oder bewegungsfaule menschen..

Um zu den Kabinen zu gelangen, benötigt man eine magnetkarte, die man von der Rezeption bekommt.

Auf dieser magnetkarte, die zugleich auch für die umkleidekasten zum hineinstecken genutzt wird, ist auf einer seite dieser karte eine schlanke Frau mit harmonischen, idealen körperbau und lange blonde haare, dargestellt.

Sie trägt einen gelben Bikini. Im hintergrund wird blaues wasser und die sonne dargestellt. Dieses foto dient als werbung für das sonnenstudio.

Auf der anderen seite der magnetkarte sind der preis und einige Details angegeben.

Die Umkleidekabinen sind in weiß und haben drinnen ein Gitter, sodass man nicht oben darüber klettern kann.

Sie stehen in einer reihe. Daneben sind in einer reihe die gelben Umkleideschränke. Damit man diese benutzen kann, muss man die lochseite von der magnetkarte, die man bei der rezeption bekommt, nach unten in einer solchen vorrichtung innerhalb des schrankes hineinstecken.

Dann kann man den umkleidekasten absperren.

Das eigentliche Hallenbad, da wo also die Schwimmbäder drinnen sind, hat freundliche helle blasblaue farben.

Wenn man von der stiege hochgeht kommt man rechts zu den Toiletten und zu den 4 duschen.

Der raum mit den 4 duschen ist für mann und frau gemischt benutzbar. Er hat keine tür und hat ein relativ großes fenster, das zur auerspergstraße geht.

Die decke ist normal mit weißer malerfarbe übermalt. - Wundern tue ich mich schon, dass da kein schimmel entsteht...,

in diesem kleinen raum steht nur ein ding: der blaßblaue große, viereckige mistkübel.

Sehr unbequem ist es, dass die dusche jedes Mal nach einigen sekunden von selbst aufhört.

Man gewöhnt sich dann irgendwann dran, indem man immer wieder draufdrückt, bis das wasser fließt.

Wenn man ein oder 2 minuten unter der dusche war, hat man schon sehr oft drücken müssen, damit das wasser noch weiter fließt.

Damit möchten die chefitäten wohl an wasser und strom sparen.

Die fliesen der wand sind weiß, auf meiner augenhöhe durchzieht die wand horizontal hellblau, dunkelblau, weiß, gelb angemalten streifen mit liegenden fließen die vordere und die hintere seite der schwimmhalle, sowie den weg zu den duschen und auch in den duschen.

Erwachsene menschen kann man an diesen streifen leicht einschätzen, wie groß sie sind.

Ich reiche gerade noch bis zum übergang dunkelbau und weiß.

Leute die von der größe auf die höhe von den gelben streifen kommen, sind 2 Meter groß!

Wenn man von der Treppe in das große Hallenbad reinkommt, ist links das bademeisterkammerl, das mit einer weißen liege und einigen geräten, und den sicherungskasten ausgestattet ist.

Der bademeister ist meist mit einem weißen, ärmellosen T-Shirt und weißer kurzer hose

mit holzschlapfen irgendwo in der gegend und tratscht mit den leuten, oder sieht zu, wenn die leute von den 3 Meter Trampolin (Springturm) runterspringen., damit alles in geregelter ordnung und sicherheit abläuft.

Die größe des hallenbadraumes dürfte so um die 15 -20 Meter länge sein und über 10 Meter breite. In der länge zu beiden seiten sind riesige senkrechte glasfenster (über 1 m länge), wo sehr viel sonnenlicht reinkommt.

das Hallenbad ist in 3 Bädern aufgeteilt.

Das kleinste ist für die Babys. Es ist am wärmsten und fließt ständig. Es ist an der wand. Links davon befinden sich noch 2 blaue Liegestühle sowie ein stuhl - auch in blau -

für die bequemen leute.

Das kleine, vielleicht 60 cm. Tiefe kinderbecken hat auch noch spielmöglichkeiten, so ist da ein eingebautes piratenschiff, das unterzugehen scheint, weil der vordere teil außerhalb des wassers ist, während der hintere teil tiefer liegt. Auch die Fahnenstange ist schief nach hinten geneigt.

Die Fahnenstange ist über 2 Meter lang und trägt eine große, rechteckige rote fahne.

Daneben ist ein aus Aluminium bestehende rutsche mit leiter, wo man direkt ins becken rutscht.

Außerdem kommt da noch sprudelndes wasser raus, und die Kinder haben es gerne, immer wieder auf dieses vom boden emporschießendes sprudelndes wasser zu springen. Abwechselnd kommt das wasser entweder vom boden,

oder von einer aus Aluminium bestehendes rechteckigiges 2 Meter große röhre.

Das wasser fließt da von dieser 2,5 Meter hohen röhre kommend von oben herab, und bewegt sich dann wasserfallartig richtung mitte. Ältere menschen - müde, abgespannte, verspannte leute lassen sich gerne von diesem wasser massieren, indem sie sich in der mitte der röhre hinstellen, sodass das wasser über den nacken und den rücken fließen kann - so als würde man unter einem wasserfall stehen.

Über dieses kinderbecken sind von der wand her 2 weiße, ziemlich unauffällige Kameras (ca.10cm groß) angebracht und die arbeiter bei der kassa können laufend beobachten, was so in den schwimmbecken abläuft.

Oberhalb dieser Kameras sind 4 - dreieckige, segelartigen - an segelschiffe erinnernde

leinentücher mit seilen befestigt. Alle 4 sind in unterschiedlicher farbe... Eine mattgelbe, eine hellblaue, eine knallrote und über der Cafeetherasse eine weiße.

Man kann nämlich über die Treppe zur Cafeteerasse gehen, die mit 4 blau-gelbe angemalten schirmen ausgestattet ist. Auf den schirmen steht “Kaffee” und “Costa” geschrieben. Durch eine Glastüre kommt man da zu dem Kaffeehaus oberhalb des Schwimmbeckens an

Der salzachseite.

Man kann im ersten stock gemütlich kaffee trinken und durch diese 5 großen fenster die leute beim schwimmen zusehen, was auch sehr entspannend wirkt.

Im kinderbecken spielen die kleinkinder mit einem handgroßen, wassergeprüften ball, oder sie machen im wasser den beliebten Handstand. Oft sind auch noch die eltern dabei oder sehen außerhalb des wassers zu, wie das kind spielt. Einige wasserscheue Kinder

tragen gelbe schwimmflügerl ...und wie heutzutage üblich wird selbst dieses material ausführlich noch mit bedienungsanleitung “dekoriert“.

Nett finde ich auch noch die grünen palmenartigen Sträucher gleich am anfang des kinderbeckens, das mit steine ausgefüllt ist. Diese Palmen sind “natürlich aus Plastik“, aber mit dem hellblauangedeutenden decke, den segelschiffartigen, leicht durchhängenden Leintücher, den blauen fliesen wirkt das wie eine Insel mit meer und blauen himmel.

Immer wieder geht der bademeister mit dem wasserschlauch durch und reinigt den boden, der aus weißen quadratischen fliesen besteht.

Das große, und “kälteste” hauptbecken ist ungefähr zur hälfte unterteilt in einem seichteren und einem tiefen hinteren teil, wo auch die springanlagen (Springtürme) sind.

Außerdem gibt es noch eine senkrechte unterteilung in 6 dunkelblauen streifen, die die bahnen der schwimmer bei wettkämpfen anzeigen. Auch so sind diese bahnen zur orientierung für den normalen längenschwimmer sehr hilfreich, doch kapieren das viele menschen nicht und schwimmen so ständig kreuz und quer in der länge, sodass sogar bei verhältnismäßig wenig leute zu gegenseitiger behinderung kommt.

Leider ist das Hauptbad auch ein spielplatz, weil sogar auf der nordseite eine kletterwand und ein kleines springbrett angebracht ist... So kommt es, dass deshalb die schwimmer hauptsächlich an der mirabellseite entlang schwimmen, wo also keine “springer” oder kletterer sind.

Die älteren menschen lassen sich da gerne von den an der seite sprudelnden wasser massieren und ungeübte schwimmer halten sich auch einfach am rand des Beckens auf und sehen durch die gegend, merken aber nicht, dass sie die schwimmer, die gerne die längen schwimmen wollen, behindern.

Noch schlimmer wird die Situation, wenn die schwimmkurse sind. Da wird nachmittags einfach dann mit einem roten oder weißen plastikartigen über die länge des Beckens gespannten “schnurartigen” abgrenzung die möglichkeiten eines normalen längenschwimmers nochmals eingegrenzt.

Auf der mirabellseite sind dann die kursschwimmer -

auf der gegenüberliegenden seite die Kinder, die springen....

Oft bleibt dann nichts anderes übrig, als aus dem schwimmbecken zu gehen und das Hallenbad fluchtartig zu verlassen.

Auf der längenseite (ganz aus glasfenster bestehende) sieht man also zum mirabellgarten, teile des schlosses mirabell, die bäume, fichten, tannnen, Laubbäume und einige andere mir unbekannte bäume und der rosenhügel. Im sommer kann man auch draußen liegen und bekommt auch dafür dunkelblaue liegestühle.

Man geht dann durch die Fluchttür im hinteren teil raus, und die Steintreppen runter zu einer kleinen wiese. Vor der Fluchttür hat der bademeister meistens seinen blauen Sessel für sich zum sitzen parat gestellt.

Ich tue mein handtuch meistens dort, neben der tür, die zum kleinen garten führt, auf das liegebrett hin,

Genau an dieser stelle, wo man, wenn man zum mirabellgarten sieht, über den rosenhügel die festung hohen salzburg sieht. Von da aus kann aich auch die Domkuppel mit den beiden turmkuppeln sehen.

Weil die mirabellseite des raumes nur aus glasfenster besteht, kommt die sonne - sofern es einmal nicht bewölkt ist - vormittags bis mittags recht schön in das große schwimmbecken. Über die hälfte des Beckens längswärts wird deshalb oft mit direkten

sonnenlicht bestrahlt, was eine schöne lichtreflektion im wasser verursacht, das dann auch sich auf der decke oben, sowie nachmittags auch bei den Figuren (Mann und Frau...) an der hinterwand, wiederspiegelt. Diese lichtstrahlen scheinen - je nach dem winkel der einfallenden sonnenstrahlen bis zu dem boden des Beckens, das dann schnelle, unruhige flackernde, fadenförmige Lichtreflexe auslöst. Wenn man gegen die sonne schwimmt, sieht man die vielen hunderten kugeligen luftblasen, die aus dem sprudelnden wasser, das von der seite des großen schwimmbecken kommt, entstehen, und nach oben zur wasseroberfläche streben. Die ursache dieser luftblässchen sind mehrere kleine öffunungen am rande des Beckens.

Am abend, wenn die sonne schon längst untergegangen ist, wird auf den beiden längen des großen Beckens die scheinwerferlichter, die unterhalb des wassers von der seite ins große becken scheint, eingeschaltet. Davon gibt es auf beiden seiten 6 solche scheinwerfer.

Trotzdem sind die Lichtspiele, die dabei entstehen, niemals so schön, als wenn am tage die sonne ins wasser scheint.

Auf der gegenüberliegenden länge sieht man zur schönen Villa, zum fast schon kaputten baum, der schon sehr viel rinde verloren hat und zu einem grauen fantasielosen gebäude mit schlichten fenstern.

Im hinteren teil - vom normaleingang aus betrachtet - sieht man auf der wand eine recht künstlerische darstellung:

In der mitte links ein schlanker, eleganter Mann und rechts eine sehr entspannt wirkende, schlanke frau von über 2 Meter länge, ihren linken arm hält sie zur sonne hin, den rechten vor ihre brust. diese sonne sieht aus wie ein Auge, es ist elypsenförmig und hat genau 12 strahlen (aus einem kupferfarbigen material). In der mitte der sonne ist ein kleines Quadrat eingemalt.

Der mann nimmt eine interessante Position ein: er hält beide arme beinahe ausgestreckt etwas über die schulterhöhe und streckt beide beine nach rechts, wobei das untere bein angewinkelt ist, während das obere ganz ausgestreckt ist. Normalerweise nimmt ein mann eine solche stellung nie ein, aber am ehesten denke ich, erreicht ein mann eine solche stellung, wenn er schwimmt und dann das letzte

stück zum rand elegant mit seiner rechten hand erreichen versucht, wobei der körper zum schluss in eine seitliche Position kommt.

Die extrem schlanke frau nimmt eine in der länge ausgestreckte haltung ein, die beiden beine richtung den mann zeigend. Ihre gesichter sind zueinander gerichtet.

Die beine der frau verlaufen in eine spitze. Die füße werden gar nicht angedeutet. Die Proportionen der beiden Figuren sind auch interessant. So hat der mann extrem lange arme und beine. Die frau hingegen noch längere schlanke beine und sehr kurze arme.

auf der linken seite sind drei herabfliegende vögel zu einer Muschel hin dargestellt, und rechts davon 3 fische - einer davon in richtung sonne schwimmend, alle aus einer kupfernen farbe, das material ist mir unbekannt. Diese fische sind fast über 1,50 Meter lang. Ganz rechts ist noch der neumond dargestellt.

Dann ist auch noch malerisch das meerwasser.auf der rechten seite angedeutet. Auf der linken seite verflüchtigt sich die meeresfarbe.

Oberhalb der Figuren sind wieder segelartig ausgespannte einfärbige helle, durchhängende Leintücher in 3 Meter länge, die segelspitze weg von der wand zeigend....

An der längenseite mit blick zum mirabell ist aus hellgrünen kunstartigen holz liegemöglichkeiten für die badegäste gegeben. Die leute lesen da entweder ihre zeitung, oder der eine oder andere ein dickes buch.

Auf der anderen seite (richtung Maria Plain, auerspergstraße) ist die aus Kunststoff hergestellte kletterwand mit eingebauten steinvorsätzen zum festhalten für hände und füße, und oberhalb dieser kletterwand sind auch blaue liegestühle zur verfügung gestellt. Darüber ist wieder ein großes gelb-weißgestreiftes, leicht durchhängendes leintuch in Segelform. Wenn Kinder oder erwachsene diese “felswand” (durchsichtigen kunststoffwand) hinauf klettern, können sie gleich direkt absichtlich oder unabsichtlich ins wasser springen.

Für die streckenschwimmer, also für diejenigen, die gerne im großen becken der länge nach hin und herschwimmen möchten, ist das sehr nervend, weshalb diese gezwungen sind, auf der gegenüberliegenden seite zu schwimmen.

Der bademeister tut abwechselnd einmal die kletterwand und das kleine springbrett sperren und dafür den großen springturm öffnen, oder umgekehrt.

jedes Mal wenn das der bademeister macht, müssen sich die streckenschwimmer darauf anpassen und ihre route dementsprechend ändern.

Interessant finde ich die höhe des hallenbadraumes.

Die längsseite der mirabellseite (Süd) hat mehr glasflächen und ist höher, als die längsseite richtung Maria Plain (Nord). Da die sonne von der mirabellseite kommt, ist im sommer und auch im winter immer sehr viel natürliches licht im raum.

Oben auf der “decke” sind 10 stufen zu sehen, die langsam von süd (sicht mirabellgarten) nach nord (sicht Maria plan) abwärts gehen.

Diese stufen ganz oben auf der decke, die Längswerts angeordnet sind, haben symmetrisch angeordnete löcher. Die löcher haben ungefähr die größe eines tennisballes. Wozu diese löcher da sind, weiß ich nicht.

Wenn dann mehrere leute interessiert sind, von dem hohen 3 Meter Trampolin zu springen, dann sperrt der bademeister die kletterwand und das kleine springbrett ab, indem ein schild mit der roten aufschrift : “kletterwand gesperrt” über diese wand hängt.

Auf der tiefen seite, also der springseite sind auch die 6 bahnen mit den kleinen springerhöhungen angebracht, wo man also bei wettkämpfen dann zu anfangs ins wasser springt.

Auch vormittags kommen da die schülerklassen der hauptschulen und nehmen sich “rechtlich” heraus einfach das becken voll mit diesen roten oder weißen schnurartigen (plastikmaterial) absperrungen völlig einzugrenzen, sodass die normalen schwimmer oft nur sehr wenig möglichkeiten haben, weil sie nur wenige Meter breite zur verfügung haben.

Ich habe schon mal über dieses Thema mit dem schwimmbademeister diskutiert. auch er meint, dass das für die normalschwimmer eine zumutung ist. Geändert wird aber daran nichts, weil die schulen offenbar genug dafür bezahlen.

Im schwimmbecken ist ständig lautes Geräusch von den sprudelnden wasser, den schreien der Kinder, der “Kunstspringer” von dem kleinen springbrett und allgemeines diffuses Geräusch der menschen...

Die Kinder schwimmen eigentlich fast nie, nur wenige disziplinierte menschen - meist mittleren alters schwimmen da... auch die älteren menschen sind meist sehr bequem und sehen nur so durch die gegend, oder gehen im wasser auf und ab....macht das alter träge und faul?

18 h

Gerade jetzt habe ich ausführlich Yoga gemacht: die wichtigsten asanas, die rückbeuge mit dem ball,

Heuschrecke, rad, die drehungen im liegen und sitzen...

Anschließend habe ich pranayama (kapalathi und anuloma viloma) praktiziert und für einige minuten in Meditation bei offenen fenster gesessen.

Wie meist nach intensiven praktizieren, fühle ich mich auch jetzt innerlich aufgerichtet und gestärkt, die wahrnehmung für meinen körper und mein geruchsinn sind stärker.

Jetzt ist es gerade zeit, meine vorsätze für die nächsten monate zu fassen:

Meine Vorsätze für das Jahr 2009:

Also gesundheit, körperliche und seelische ....sind 2009 vorrangig.

Neben intensives Yoga und alles was dazugehört, werde ich regelmäßig weiterhin schwimmen gehen, mit dem kaffee für eine weile ganz aufhören, in mir spüren, zugang zu meiner quelle suchen.

Das kinovorführen werde ich ganz lassen auch die vertretung für notfälle, damit ich nicht wieder in die alten Schemas und denkmuster sowie den denkblockaden falle.

Genug schlaf, am besten vor mitternacht und eventuell ein kurzes halbstündiges Mittagsschlaf ist geplant...ich werde sehen, in wie weit das durchsetzbar ist.

Da ich sehr gereizt und unnötig bei allen möglichen sinneseindrücken überreagiere, werde ich medien, wie das Computerschachforum und das internet meiden, und nur bei der Arbeitssuche einsetzen.

Da das komponieren von Schachaufgaben zwar für mich eine ausgesprochen schöne, aber sehr anstrengende, geldlose arbeit ist, werde ich mich für mehr als ein halbes Jahr enthalten.

Einmal muss man ja auch mit sich zufrieden sein, sonst überarbeitet man sich auf dauer.

Das lesen werde ich auch für mehrere monate einschränken.

Neben yogaunterrichten könnte ich mir auch ähnliches wie rückengymnasitk vorstellen, um etwas zu verdienen.

Außerdem möchte ich körperliche arbeit haben, wo ich auch meine ruhe habe....möglicherweise eine Putzarbeit käme in frage....

Letzte zeit bin ich selten in die natur rausgekommen, zwar ist momentan ein gerade nicht einladendes wetter, also immer wäßriger schnee, aber das wird auch vergehen, und dann werde ich mehr in die natur gehen.

Mir ist aufgefallen, dass ich mich nicht immer so aufregen darf, auch möchte ich die herzschmerzen, die ich letztes Jahr wegen der kämpfe im kino hatte, wegbekommen und das leben etwas gelassener nehmen.

Da ich ja momentan aus gesundheitlichen gründen mit dem studieren etwas zurückhalte, brauche ich auch keine arbeiten wie Nachtportier oder Kinovorführen, oder ähnliches annehmen.

Beide arbeiten machen mich auf dauer nervös und unausgeglichen...

Stattdessen kann ich mir körperliche einfache arbeiten wie putzen vorstellen, am besten wo ich nicht mit viel medien, lesen, Computer usw. zu tun habe.

Montag, 23. Febr.. 09

15:41

Nadia ist gerade einkaufen gegangen. Sie hat jetzt bald Geburtstag und es wird zu hause groß gefeiert. Sie wird 54 jahre alt. Sie hat somit die Anna Maria Knapp übertroffen an der lebensdauer, die an Brustkrebs gestorben ist, vorher aber schon mit 48 jahre ausgebrannt (als hauptschullehrerin) von der hauptschule gewesen ist.

Auch ich bin schon längst vom kino ausgebrannt, aber wegen des geldes habe ich noch jahrelang im elmo gearbeitet. Nun möchte ich mit dem kino ganz schluss machen.

Einige meiner vorsätze habe ich bis jetzt einhalten können:

Auch heute bin ich schwimmen gegangen. Anfangs waren nicht so viele leute, aber um ca. 12 h waren da wieder die schülerklassen . Es wurde etwas eng beim schwimmen. Deswegen bin ich schon früher weggegangen vom Hallenbad.

Zuhause machte ich ein halbstündiges Mittagsschläfchen. Da die sigried wieder mal nicht zum tanzuntericht gekommen ist, hatte nadia viel zeit und konnte bügeln und andere dinge im haushalt verrichten.

Nachdem aufstehen hätte ich schon wieder die absicht gehabt, einen kaffee zu machen.

Wenn das nicht eine sucht ist? Heimtückisch der kaffee.

Ich kann mich auch erinnern, wie ich noch Nachtportier war und eh sehr nervös war, dass ich erst recht zum kaffee und red Bull gegriffen habe, je nervöser und erschöpfter, desto anfälliger bin ich für den kaffee.

Stattdessen habe ich der verführung heute nicht nachgegeben, und caotin (ein schokoladenpulver) mit wasser getrunken.

Morgen ist Dienstag und ich werde wieder das internet anschließen, da ich ja zusätzl. Arbeit suchen muss und außerdem auch die Emails und andere dinge verrichten muss.

Das wetter heute ist viel milder. Im hof bei uns liegt der schnee, der vom dach heruntergefallen ist.

Auch der schnee von dem schönen haus, Vis a Vis ist schon fast wieder weg. In der mertenstraße

Ist noch schnee, auf der seite, wo die Autos parken, die straße selbst ist wieder schneefreier.

Die weiße farbe, die die letzte zeit das bild Salzburg dominierte, verschwand fast über die nacht wieder.

Heute habe ich noch Yoga im Fitnesscenter freilassing.

Ich habe noch die rechnung für jänner zu schreiben…

Nun ist es schon wieder eine ganze woche her, als ich genötigt wurde, den Putzjob im elmokino zu kündigen, weil mich die frau karwinsiki unbedingt zwingen wollte, dass ich filmvorführen sollte.

Die nadia wollte unbedingt, dass ich den werkzeugkasten in den keller bringe, der momentan auf dem kasten in der küche ist…

Ich allerdings wollte, dass die bilder vom tanzen von nadia endlich mal wegkommen. Auch möchte ich einfach momentan eher bilderarm leben.

Mir gehen auch die servietten in der küche an, mit dem blumen drauf, auf beiden seiten das gleiche…

…nur weil die natur und alles zerstört ist…

Morgen muss ich unbedingt zur bank. Es sind noch 780 € drauf.

Es fehlen sämtliche grundnahrungsmitteln.

Dienstag, 24. Febr.. 09 10:29

Heute hat es geschneit. Man kennt sich bei diesem wetter nicht aus. Gestern noch hat es geregnet.

Auf dem weg zum Sportpark freilassing bin ich mit dem Fahrrad den wässrigen straßen, darunter die eisschichten von den letzten tagen, gefahren. Zuerst regnete es, und dann fing es wieder an zu schneien.

Es waren nur 5 leute in freilassing. Ich war sehr entspannt, weil ich keinen kaffee mehr tinke, keine Schachaufgaben, kein internet und regelmäßig schlafen gehe.

Den leuten hat es gut gefallen.

Nadia hat über die nacht gleich mehrmals brechen müssen! Das war in ihrem leben noch nie.

Wahrscheinlich hat sie durch das viele feiern der letzten tage zuviel den magen verdorben.

Heute werde ich noch zur bank gehen und 80 € abholen.

Zwieback und andere dinge für die nadia kaufen. Hr. blümel habe ich angerufen und gesagt, dass sie erst morgen kommen kann... auch frau windhager von der bank reika habe ich angerufen und gesagt, dass nadia für einen tag zu hause bleiben kann.

Sie hat es verstanden, dass bei nur einem tag es eher eine Qual ist, dass nadia bei solch hässlichen schneeregen zum arzt geht und vielleicht noch lange warten muss...

Heute habe ich Yoga in freilassing...in der hotel krone. Den yogaschüler habe ich noch versprochen, dass sie die foto cd von meinen Ashramaufenthalt bekommen und auch noch eine bestätigung für den yogakurs bekommen. Dafür muss ich aber erst mir einen drucker besorgen, damit ich das ausdrücken kann.

Witzig finde ich heute den himmel. Er ist zwar ganz bewölkt, aber dennoch ist der himmel relativ hell, auch draußen ist es relativ hell, wahrscheinlich wegen der Reflektion des Schnees.

Es ist 21.44

Nadia liegt im bett. Ihr geht es immer noch nicht so gut. Sie hat Zwieback und Vanille - tee zu sich genommen.

Wir müssen einen anderen arzt aufsuchen, da der dr. nagl einfach so primitiv ist.

Ich hatte geglaubt, dass ich Yoga in der hotel krone habe....ich bin hingefahren. Keiner war da,

Weil Fasching Dienstag war.

Da ich praktisch umsonst nach freilassing mit fahrrad in dem Schneematsch gefahren bin, nutzte ich die gelegenheit und ging in das Sportpark freilassing. Ich trainierte mit einem neuen gerät meinen Bizeps und den trizeps des oberarmes. Danach übte ich etwas mit dem gleichgewicht. Ich trank fiel dazu.

Es waren ganz schön viel leute da.

Manuela die teamleiterin führte die radler-Gruppe im kleinen raum an. Immer hörte man mit schneller, rhythmischer Musik 4-3-2-1 usw.

Danach fühlte ich mich gut. Die Abwechslung, einmal nicht schwimmen gegangen zu sein, sondern im Fitnesscenter trainiert zu haben, tat mir sehr gut. Bin schon gespannt, ob ich die nächsten tage davon muskelkater bekomme.

Eine interessante Idee wäre, in der woche ein oder paar male im Fitnesscenter zu trainieren und die anderen tage schwimmen zu gehen. Die Kombination ist sicher optimal, weil ich mich in der zeit, wo ich schwimme, mich vom Fitnesscenter erhole, und in der zeit, wo ich im Fitnesscenter mit den geräten trainiere, mich von den schwimmen erhole. So tat mir die rechte schulter vom schwimmen schon weh.

Mit ein oder zweimal pause in der woche vom schwimmen, könnte ich dieses problem in den griff bekommen. Auch nehme ich mir vor, beim schwimmen nur mein tempo

einzuhalten, das in der regel viel langsamer ist, als die der anderen, ausgenommen der Pensionisten.

Immer wieder kann man im Hallenbad beobachten, wie die menschen sich im schwimmtempo überholen versuchen…der leistungswahn ist allgegenwärtig.

Heute habe ich eine andere interessante beobachtung gemacht. Wenn man die farben der kleidung der menschen (in der stadt Salzburg) ansieht, so ist fast augenfällig, dass die farbe schwarz am meisten vorkommt.

Ob das zu anderen jahreszeiten auch so ist, werde ich noch beobachten.

Mittwoch, 25. Febr. 09

10:51

Heute ist blauer himmel. Keine einzige wolke ist zu sehen. Der schnee von den bäumen Vis a Vis ist fast weg.

Heute haben wir, ich und nadia lange wegen eines Arztes gesucht.

Zum dr. Heinz Nagl wollten wir nicht mehr.

Ich bin ins internet- Cafe gegangen, weil ich zu hause kein internet momentan habe.

Zuerst habe ich meine Emails unter der gmx abgerufen.

Sofort gestört hat mich die vielen werbungen über und auch neben den Emails. Besonders die bewegten werbebilder, die praktisch die aufmerksam erzwingen.

8 neue Emails waren es in der zwischenzeit. 4 davon waren reine werbunbgen für die neue dvds.

Nur eine Email war privat!

Dann habe ich auch noch im Computerschachforum reingesehen. Meine beiträge sind bereits schon weg von der bildfläche.

Nadia ist jetzt schon zurückgekehrt. Sie war bei der dr. frau gehmacher. Ich war mit ihr dort. Wir wollten nicht mehr den ewig genervten dr., nagel.

Wir saßen dort mit lauter Pensionisten. Eine ältere und dickere schnaufte und keuchte wie eine alte dampfschiffmaschine. Eine andere alte frau um die 70 jahre gab ihre meinung ständig über die leute wieder. So sagte sie, dass die Sekretärin blöde ist... Und so weiter auch dass der hut von jener frau blöde ist....

Andere ältere leute sehen senil durch die gegend.

Da das e-Card Quartal nicht fertig ist, sondern erst im April, muss die nadia in dieser zeit noch zum

Dr. nagel gehen.

Nadia trinkt gerade Vanille -tee. Seit letzter zeit hat sie die Rotphase. Roter pullover, rote jacke...

Früher hatte sie lange Jahre die Blauphase.

Nadia kocht Kartoffeln mit Gemüsestäbchen.

Donnerstag, 26. Febr.. 09 12:16

Ich sitze gerade mit meinem grau/weiß strichlierten Pyjama in der küche auf meinem stammplatz.

Nebenbei trinke ich meinen caotina - kakao. Das wetter ist milde. Leichte schnellflocken fallen hie und da. Auf den bäumen Vis a Vis ist momentan kein schnee. Aber dafür ist der Restschnee in der Villa Vis a Vis von unserer küche in dem garten zu sehen. Auch in der mertenstraße, so heißt die straße, die man aus dem küchenfenster sieht, ist am gehsteig und in der mitte noch bereits dunkelgrauer schnee und eis, während die autoreifen den schnee und das eis “weggefahren” haben.

Gestern habe ich mich überwunden, in der eisigen kälte mit fahrrad zum Sportpark freilassing zu fahren. Die hinfahrt dauert so eine stunde. Zuerst fahre ich da die salzach

hinunter und biege dann nach der autobahnbrücke zu den salzachseen (und badesee) links ab. Nachdem ich den badesee gegen den Uhrzeigersinn entlang des zaunes mit dem fahrrad gefahren bin, biege ich dann anschließend scharf rechts ab. Zusehen ist da eine Autoschrankensperre, die praktisch nur von den Fahradfahrern und spaziergehern überwunden werden kann.

Diese strecke bis zu dem grenzfluss salach (Grenze Österreich - Deutschland) ist im winter meist sehr vereist und verschneit, weil auch kein

Schneeräumer diesen weg frei macht. Gestern musste ich das bike schieben , da der weg zu eisig war.

Links davon sieht man Felder und einige häuser, die Pferde beherbergen. Deshalb sind die gegend und die straßen immer mit hufeisen und pferdescheiße verschmutzt. So komme ich zum Gasthaus Gann (schießverein) und zur Pferderennbahn. Danach fahre ich links abbiegend die Salachstrasse (rechte zeile) hinauf, bis ich zur brücke komme, die die grenze von Österreich und deutschland kennzeichnet.

Nachdem ich die brücke überquert habe, bin ich auch schon in freilassing, und es sind nur ca. 15 min. bis zum Sportpark freilassing.

Dieses Fitnesscenter hat man in letzter zeit stark verändert. Auch die leute sind nicht mehr die gleichen. So ist ralf nicht mehr dort. Nun läuft überall der fernseher....auch in den räumen. Außerdem im raum, wo die geräte stehen der radio mitsamt den hässlichen werbungen, die mich immer quälen.

Es ist dieses Center schon ähnlich mit bilder und akustischen eindrücken überreizt, wie die anderen Fitnesscenter.

Ich unterrichte dort Yoga seit 2001.bekommen habe ich den job einfach durch fragen. Ich habe mir vom telefonbuch die Center rausgesucht und am tag über 10 telefonisch kontaktiert. Bis irgendwann

Ralf Koppe anruf, der für die Fitnesstrainer zuständig ist. Später wurde er gekündigt, weil er sich mit der Chefin von der Rezeption nicht verstanden hatte.

Beeindruckt hat mich Ralf wegen seiner perfekten beherrschung des Handstandes. Er geht da folgendermaßen rein:

In der gekrätschten Stehhaltung bückt er sich nach vorn und greift mit beiden händen auf dem boden, die finger sind gespreizt und die beiden hände zueinander etwas nach außen gedreht.

Dann hebt er ganz langsam die beiden gekretschten ausgestreckten beine vom boden hoch und kommt dann ganz langsam nach oben. Felsenfest steht er so auf den beiden händen. Er zeigte mir auch, dass er damit gehen kann und auch eine hand kurzzeitig vom boden abheben kann. Keinen menschen sah ich bisher, der den Handstand so beherrschte.

Ralf, der selber sehr auf gesundheit, Fitness, Kraft und Balance achtet, ist jetzt voll ausgestiegen aus dem fitnessbereich und hat eine arbeit am arbeisamt als Arbeitsvermittler bekommen. -

Aufgemacht wurde das Center von herrn aicher. Herr aicher und seine frau kamen viele jahre zu mir in die Yogastunde. Jetzt nachdem sein Bruder und andere die leitung dieses Center übernahmen kam er nur noch gelegentlich zu einer Yogastunde. Jetzt habe ich die beiden aicher schon lange nicht mehr gesehen.

Da ich dort Yoga unterrichte, darf ich auch gratis die geräte und auch die kurse besuchen.

Es war schon 19.30 und ich hatte mir gestern vorgenommen, etwas für meinen triceps und Bizeps zu machen und stieg auf eines der größten geräte des geräteraumes hinauf. 1 stunde trainierte ich und trank dazu literweise wasser gemischt mit irgend ein so künstliches Obstkonzentrat.

Der Trainer dort wurde aufmerksam, dass ich nun schon zum zweiten male einfach so hinkam, ohne dass ich einen yogaunterricht hatte. Auch im Hallenbad wurde man aufmerksam, dass ich sehr regelmäßig schwimmen gehe....

Ja, kinovorführen tue ich nicht mehr...den Putzjob im kino habe ich auch verloren...

Mit dem Komponieren von Schachaufgaben habe ich derzeit auch aufgehört und internetzugang von zu hause habe ich auch momentan nicht....da bleibt dann viel zeit für Schlaf, Fitness usw.

Nach dem Muskeltraining brauste ich ausgiebig und mir war danach auch sehr warm, sodass die rückfahrt mit dem fahrrad für mich viel angenehmer war, da mir nicht so kalt war.

Um 15 uhr hat nadia einen Termin mit dem arzt dr. Heinz nagl

15:57

Nadia und ich sind wieder zurück vom arzt. Heute scheint der arzt guter laune gewesen zu sein.

Man weiß ja bei diesem arzt nicht, wie man dran ist.

Das hat auch eine andere ältere Patientin so beobachtet. Es waren aber auch nur wenige Patienten dort.

2 relativ junge leute - ein mann um die 20 jahre, sitzt eingesackt dort, die andere ist eine ausländerin und ihr interessiert offenbar gar nicht die umgebung. Sie hat sich gleich mal eines der Journale zugelegt und hält ihr gesicht stur richtung der zeitung, ohne jemals aufzusehen, oder einmals ich umzusehen, sie trägt ein blaues tuch um den kopf.

Sowie 2 ältere und die nadia. Vielleicht verträgt der arzt nicht so viel streß, denk ich mal und ist deshalb besser gelaunt...

Es war eine neue Arztassistentin dort. Vom 24. - 27. Febr. 09 ist nadia wegen bauchgirppe in Krankenstand.

Nadia hat auch gleich die Medikamente, die sie verschrieben bekommen hat, von der Apotheke gekauft.

Nun habe ich ihr eine wärmeflasche zubereitet und nun kann sie etwas ausruhen.

19:45

Statt schwimmen, Yoga oder Fitnesstraining bin ich heute zuhause geblieben und habe mich erholt.

Ich spürte, dass meine muskeln und auch meine gelenke einen tag pause brauchen, da diese sich etwas hart anfüllten, und ich mir einen leichten muskelkater von gestern mir zugezogen habe.

Nun sitze ich wieder in der küche. Nadia hat zuvor geröstete Kartoffeln mit 4 amarantlaibchen für mich gekocht. Danach haben wir Kräutertee getrunken und etwas getratscht.

Der küchenort ist mit abstand der wärmste von der ganzen wohnung in der plainstraße.

Nadia putzt sich die zähne. In nächster zeit muss sie zum Zahnarzt gehen, weil ihr gleich 2 zähne (eckzähne) weh tun. Wahrscheinlich muss sie den einen oder anderen ziehen lassen. Oweeeee...

Jetzt liegt sie sich gerade in ihr bett nieder. Der Boiler in der küche heizt wunderbar. Ich habe es auf 21 grad gestellt. Man kann das von dem yogaraum aus machen.

Nun ist es schon 22:54

Ich muss noch die füße baden. Meine Zehennägel sehen schlecht aus. Ist das der /mein Fußpilz?

27. Febr. 09 12:00

Wie kann man das blöde Virusprogramm ausschalten? jedes Mal wenn ich den Computer einschalte, kommt in absoluter regelmäßigkeit dieses lästige Programm.

Nadia hat sojasteack und Gemüse gekocht. Sie schreibt mir momentan noch auf, was ich sonst noch einkaufen muss.

Ich war schon vor einer halben stunde beim Blümel und habe die stiege runtergeputzt.

Seine wohnung ist ganz oben, meist fährt man mit dem lift. Als er mir aufmachte stand er im weißen Bademantel vor mir. Er hat nur noch wenig haare, sieht aber ansonst sehr gepflegt und gesund aus.

Auch Heinz war da. Heinz ist nervöser und unruhiger.

Kennengelernt hat nadia den wohlhabenden herrn blümel durch die schon verstorbene anna Maria knapp.

Anna Maria knapp kam mit Sebastian über ein jahrzehnt regelmäßig auf besuch von wien in der alten wohnung außerhalb Salzburg (in Siezenheim).

Sie starb am 9 September 2004 elendig an krebs. Anfangs war das ein Brustkrebs.

sie hatte im leben schwer gearbeitet. Ihre eltern leben noch und wohnen in großarl.

Anna Maria knapp hat die Abendmatura neben einen Putzjob gemacht und dann die pedak besúcht. Sie war viele jahre in wien als hauptschullehrerin tätig.

Wie bei vielen anderen lehrern beobachtete ich auch bei ihr, dass sie eigentlich gar nicht gerne lernte.

Sie wollte bei den prüfungen nur durchkommen.

Zum schluss war sie von ihrer tätigkeit als lehrerin ausgebrannt, wollte aber nicht eine andere tätigkeit machen, oder gar wieder eine niedrigere arbeit.

Sie weigerte sich vorerst eine traditionelle Krebstherapie zu machen und machte stattdessen Misteltherapie und Yoga sowie andere sachen.. wie channeling.

Als dieses für die krebsbekämpfung nichts nützten, machte sie die Chemotherapie. Sie verlor ihre blonden haare. In Salzburg kaufte sie sich eine Perücke. Das waren nur wenige monate, bevor sie starb.

Sie schaute zu dieser zeit schon sehr mitgenommen und alt aus. Sie hatte viele falten und war so dünn wie Gandhi.

Ihre Chemotherapie bekam sie in Salzburg in den barmherzigen Brüder spital. Sie fing an, ziemlich spirituell zu werden. Schenkte uns cds von engeln und las kübler ross über die nahtoderlebnisse.

Auch verzählte sie mir, dass sie vor dem auge so weiße fäden sah, und interpretierte dies als engeln.

Am kopf kam eine große beule raus. Sie interpretierte es so, dass diese beule das kronencakra ist.

Sie sagte auch, dass sie das mit der beule nur mir anvertraute, und dass der arzt davon nichts wusste.

Sie sagte, dass die Chemotherapie eine sehr niedrige schwingung hat..

Als sie die haare verlor, tat sie ein tuch stattdessen drauf. Später als gar keine haare mehr da waren, begnügte sie sich mit einem kleinen kapperl. So sah sie aus, wie eine Buddhistin.

Immer wenn sie in Salzburg war besuchte ich sie im Krankenhaus und blieb viele stunden bis dass mich die schwester rausschmieß. Zu dieser zeit arbeitete ich im gablerbräu als Nachtportier und wurde auch in der früh einfach so ohne grund von einem besoffeneren 20 jährigen mann auf der straße niedergeschlagen.

Bei einem kleinen spaziergang musste sie sich bei meinem arm festhalten, weil sie schon schwach war.

Sie hatte auch Anämie und verlor viel blut.

Sie bekam Bluttransfusionen.

Ich massierte ihre füße. Die füße waren steinhart und dick. Es war hart diese zu massieren.

Sie konnte nichts essen und schenkte stattdessen mir dieses sterile essen. Nur ein bisschen aß ich davon.

Sie sagte, dass es toll ist, dass wir jetzt eine neue wohnung gefunden haben.

Nadia, ich und auch andere hatten schreckliche träume vom tod.

Anna Maria verzählte auch von einer Freundin, die träumte, dass anna Maria von 2 engeln abgeholt wird. Ein engel aber sagte : “noch nicht”

Anna Maria interpretierte es so, dass sie noch länger am leben sein wird.

Sie wünschte sich, in einem see zu schwimmen (aber in der natur).

Einmal eines abends hörte ich von ihrem Krankenzimmer schlimme rufe und stöhnen.

Ich wollte dieses lokalisieren. Anna Maria wollte mich zurückrufen.

Ich ging trotzdem.

Ich fand das zimmer, machte die tür auf und erschrak, als ich einen alten total elendigen mann vor mir sah. Er stöhnte und schrie. Ich wollte ihm trösten, doch er wies mich zurück, was mich kränkte.

Ich ging zur anna Maria zurück. Sie versuchte mich zu trösten. Sie wollte meine Aura schützen. Und machte dazu einige handbewegungen.

Ein Krankenhaus hat schon etwas bedrückendes, niederdrückendes und makaberes. Für die ärzte und schwester muss so etwas eine psychische belastung sein.

Das letzte Monat wollte sie nur ruhe haben. Auch ein telefongespräch war zu anstrengend. Sie zog sich vollständig zurück.

Sie starb in großarl bei ihren eltern. Sebastian, der mann, die tocher Nadja und die mutter waren anwesend.

Ich war beim Begräbnis dabei. Hunderte und mehrere leute waren anwesend. Die knapp-Familie ist nämlich wegen der beiden Hotels in der ganzen Ortschaft wohlbekannt.

Auch Heinz, der beste freund von anna Maria, nadia, herr blümel waren dabei. So halt die geschichte in zeitraffa.

Im hauseingang von herrn blümel standen sehr viele schachteln, die den geschäft sisley gehören. Claudia, die die anderen Mädels, wie anja auch herumkommandiert sagte mir, dass das nicht anders geht. Ihr abstellraum im keller war offen...

Nachdem ich die stiege heruntergeputzt habe, klingelte ich beim blümel und bekam ein Kuvert (Geburtstag von nadia) sowie geld von blümel. Ich kaufte beim reformhaus sowie beim blümel ein.

Das wetter war heute milde und sehr bewölkt. Beim heimfahren mit dem fahrrad und den zwei einkaufssackerln traf ich den Sohn von herrn aust. Er ist sehr nett, sieht gut aus und ist ganz schön kräftig. Er macht jetzt die arbeit, die früher herr aust machte, also die imobilienverwaltung, - das zeigen von den wohnungen usw.

Ich erkannte ihn nicht sofort, sondern sein auto, das schild von dem auto ist nämlich leicht zu merken:

Je 100

Also wie Jesus 100

Nadia hat mir gleich 50 € geschenkt für die tasche für den Computer.

Nadia ist 54 jahre alt geworden. Sie ist zufrieden mit mir, weil ich vieles einkaufte, was sie wollte.

Nadia sieht heute schon viel besser aus, offenbar hat sie sich gut erholt.

28. Febr. 09 10:41

Erinnerung an den vorigen tag:

15.00

Gestern bin ich noch schwimmen gegangen.

Schon beim hinfahren sah ich in der schwarzstraße, bevor ich in die auerspergstraße links einbog, den kopf von der politikerin gabi burgstaller in überdimensionaler größe. So groß wie mein körper.

Haben sich die werbebranche dies von den alten Ägypter abgeschaut?

Auch auf den fahrradständern waren Werbereklame von der kpö aufgepickt.

Überall wo man hinsieht und hinsehen muss, drängen sich diese Politiker auf.

Am abend an diesem Freitag war aquagymnasitk am vorderen linken Eck.

Ungefähr 8 oder etwas mehr leute liefen im großen becken mit den wassergefüllten blauen hanteln in einem kleinen kreis. Danach wurde die richtung gewechselt. Die lehrerin war draußen und kommandierte das geschehen. Sie hat selbst auch hanteln in der hand und zeigte fortwährend ihre zähne, um die leute bei laune zu halten.

Die leute waren sehr unterschiedlichen alters. Ein alter steifer, grauhaariger herr war dabei, die anderen waren alle frauen. Die frauen sahen nicht besonders gut aus. Einige waren dick und schwabbelig, die andere wieder dünn und untrainiert.

Also ich fand dieses Training so vom reinen zusehen betrachtet, doof.

Danach fuhr ich nach hause. Nadia hat zwar schon gekocht, aber ich wollte gleich in das Fitnesscenter freilassing fahren, weil das wetter milde war.

Ich fuhr mit dem bike durch große wasserlatschen und in der pferdegegend nahe der grenze auf dem eis.

Danach fuhr ich wieder j richtung der traditionellen Pferderennbahn (gegründet 1890 von Kommerz. Rat hermann waldbaur) usw. (Vis a Vis ist das Gasthaus Gann). bis nach freilassing.

Angekommen ging ich das fitnesscenterhaus hinauf, machte mir ein fruchtgetränk bereit, und trainierte mit den geräten.

Wieder sehr gestört hat mich das radio.

Speziell die werbungen sind so etwas von saublöde.

Ich machte etwas für den Bizeps, triceps der oberarme, sowie für die Wadenmuskeln, pektoralis und den rücken. Das trainieren mit dem geräten gefällt mir, schade nur, dass die werbungen vom radio

In diktatorischer weise auf mich einhämmern.

Nach dem ich wieder mit dem fahrrad zurück war und die Wohnungstüre öffnen wollte, kam gerade die gerlinde raus. Sie war im begriff zu gehen. Gerlinde ist eine Freundin von der nadia. Sie ist ungefähr so groß wie nadia und ein wenig mollig. Die beiden kennen sich schon sehr lange. Gerlinde ist lehrerin und hat einige Semester medizín daneben studiert. Danach hat sie die ausbildung als meditionsmeisterin gemacht und jetzt die psychotherapeutische ausbildung.

Gerlinde hat nadia und mich eingeladen, dass wir im August in ihrem haus am lande urlaub machen können. Wir brauchen auch nichts bezahlen.

So also war der Freitag, der 27.02.09

Heute bin ich um ca. 9 uhr aufgewacht. Liliana, die schwester von der nadia hat von rom (Italien) aus angerufen, und wollte nadia noch nachträglich zum Geburtstag gratulieren.

Nadia sagte, dass ihre schwester einen hässlichen jammerton hat und bei jeden satz fast winselt, als ob sie gerade abgeschlachtet werden würde.

Kaum aufgestanden und einmal in der küche hingesetzt, schon fragt mich nadia, das ich einkaufen soll, damit die gäste heute genug zum essen haben.

Das wetter ist heute wunderbar, vom yogaraum sieht man nur den blauen himmel. Heute kommen die ganzen leute, wegen des Geburtstages von nadia. Ich weiß nicht, ob ich flüchten soll...

Nadia hockt wie immer auf ihren stammplatz nähe der heizung und liest zeitung. Wir haben uns tee gemacht.

Sonntag, 1. März 09

17:27

Ich liege mit dem bauch auf dem boden im yogaraum. Wenn ich vom fenster raussehe, sehe ich am himmel ein mildes blau, mit wolken sanft verwoben. Das tageslicht ist schon etwas gedämpfter.

Ich liege da auf einige decken. Heute habe ich in den waden verstärkte schmerzen. Immer wenn ich etwas mich bewege, dann sind diese schmerzen geringer, sobald ich ausruhe tu`n die waden nicht mehr weh.

Es ist ein ziehender schmerz. Den muskelkater bekam ich vom Fitnesscenter freilassing. Dort gibt es unter anderem ein gerät, auf das man wie auf einen Sessel sitzt. Dann streckt man nur die füße einmal nach vor und wieder zurück. Meine hände taten dabei nichts. Ich unterschätzte dieses gerät.

Nadia massiert mich gerade ein. Sie benutzt ein rosmarin ringelblumelöl. Ein medizinalöl mit kräuter von kneipp.

Zuvor gingen nadia und ich in der Salzachgegend nähe von unserer wohnung spazieren und fotografierten einige Villen.

Heute habe ich noch den rest von Geschirr, das von dem feiern des gestrigen tages übriglieb, abgewaschen, die vielen neuen frischen fotos in den Computer geladen und sonst noch nichts gemacht.

Ich war irgendwie etwas gerädert von der feier, des trinkens von wein und das durcheinanderessen von kuchen und anderen sachen.

Erinnerung an den Samstag:

Gestern brachte ich den blauen Gymnastikball runter und den kleinen braunen hölzernen Tisch rauf.

Inge hat wieder den Buffettisch spendiert.

Um 1 uhr bis 2 uhr sind ich und Nadia in den Billa einkaufen gegangen. Wir haben für das bluffet 57 € ausgegeben.

Nadia hat das essen wie gewohnt lecker zubereitet.

Sie hat gemacht ein Heringsfilet geräuchert mit bunten Pfeffer,

Heringsfilet normal garniert mit bunten Salat (Karotten, gestreifte Zuchini, grünen Salat)

Lachsplatte garniert mit Paprika, Tomaten und bunten grünen salat

Forellenfiletplatte garniert

Heringssalat mild, Heringssalat scharf

Großen topf mexikanischer Feuertopf mit Chili und Paprika, Bohnen, Soja

Weißes Baguette und Kornbaguette

Nachspeise Tiramisu

Zu trinken gab es mehrere Rotweine, Säfte, Sekt usw.

Herbert hat sich die haare kurz schneiden lassen. Er brachte für die geburtstagsfeier 2 Fruchtsäfte und 2 weine mit. Die anderen

Gäste brachten viele Geschenke. Nadia hat zu ihrem Geburtstag 34 geschenke bekommen.

Anneliese kam mit ihren neuen älteren freund und brachte kuchen und anderes Esszeug. Sie gingen aber bald wieder weg. In der zwischenzeit machte ich einige fotos von den schwänen an der salzach, sowie von den paracelsiusbad.

Anja war, wie gewohnt knauserig und geizig. Sie schenkte nadia zum Geburtstag einen gutschein von 10€ fürs tanzen. Sonst brachte sie nichts mit.

Insgesamt waren wir abends 12 leute.

Herbert, der gerne eine zentrale Position in einer Gruppe einnimmt, saß mit dem rücken zur heizung zentral, die anderen hockten sich seitlich hin. Herbert spielte mit seiner Gitarre und bekam auch für einige seiner stücke ein Applaus. Ich fotografierte die Gruppe, währenddessen herbert die leute unterhielt. Eva (sie ist Professorin an der universität und unterrichtet griechisch) wollte nicht auf dem boden sitzen. Stattdessen hockte sie sich alleine auf das bett von nadias zimmer.

Es wurde viel gelacht.

Wie zu erwarten, stand Michaela (sie ist gymnasiallehrerin und unterrichtet Philosophie und Psychologie) als erstes auf und verabschiedete sich noch vor mitternacht. Sie ist viel kleiner als ich und von zierlicher gestalt. Sie trägt schon eine brille.

Sie begründete es damit, dass sie noch einige schularbeiten korrigieren muss. Aber ich kenne Michaela schon sehr lange und weiß, dass sie das schon immer so machte.

Inge und ich wuschen das Geschirr ab und danach machte sie sich auch auf, um zu gehen.

Ich half ihr noch, ihren buffettisch in ihr auto zu tragen, den sie uns für die geburtstagsfeier (nadia wurde 54 jahre alt) zur verfügung stellte.

Zum schluss konnte ich doch noch 2 fotos von der fotoscheuen und etwas menschenscheuen griechisch-Professorin eva machen. Wie gewohnt wurde nach dem trinken und essen wieder heftig diskutiert und philosophiert. Es wurde auch der unmut über die oberflächlichkeit der zeit und der zunehmenden computerisierten menschheit kundgetan.

Herbert (er unterrichtet als gymnasiallehrer italienisch, latein) ergriff dann wie üblich die gelegenheit, über Jesus, den einzigen retter, der alle probleme löst, zu reden und zu philosophieren.

Meistens leitet Herbert dabei irgend ein grausiges Thema von den medien oder ähnliches, ein um dann einen scharfen bogen zum Katholizismus zu machen, mit dem er alles, auch das verkehrte der welt erklären kann.

Jesus ist mathematisch gesprochen für herbert der allumfassende nenner, auf dem man die ganze welt erklären und interpretieren kann und auch gleichzeitig eine lösung parat hat.

Alles andere, auch metaphysische erklärungen lehnt herbert ab, und meint, dass das sektiererische Tendenzen sind.

Herbert kennen wir schon über 20 jahre. Er ist einer unserer treuesten. Er ist jetzt 51 jahre vor kurzem geworden. So vom gesicht sieht herbert sehr gut und selbstbewusst aus. Er ist vom beruf gymnasiallehrer und unterichtet italienisch und Latein.

Herbert ist der gemütlichste von allen. Da er auch keine frau zu hause hat, sondern alleinleber und alleinernährer ist, geht er ausgesprochen oft fort. Seine orte sind dabei stets die gleichen geblieben. So geht er gerne zum ossi.

Er ist dick, und in den letzten jahren glaub ich, hat er noch zugenommen. Sein umfangreicher bauch steht tapfer nach vorne.

Meistens ist herbert in einer runde alttreuer freunde. Er liebt das irische land, die Musik und den lifestyle von Irland. Gerne trinkt der beim fortgehen einige gläser wein oder auch etwas stärkeres und isst ausgiebig. Nach mehreren stunden (3-4)in einem dieser gaststätte geht er nicht selten als letzter wieder weg.

Beim ossi ist er gerne gesehen. Schließlich zieht herberts geselligkeit auch andere an. Herbert ist sehr großzügig und spendabel und deshalb ist er ein gern gesehener gast.

Eine treue Freundin ist Michaela. Auch sie war an diesem abend in der runde dabei.

Sie treffen sich fast jeden feierabend oder auch im urlaub und verbringen so den ganzen tag.

Michaela ist eine Perfektionistin. Sie will alles genau haben und gut ausanalysieren. Sie trägt eine brille,

und hat braunes haar. Sie ist viel kleiner als herbert und von zierlicher Figur. Sie unterichtet im Gymnasium schon sehr viele jahre Philosophie und Psychologie.

Naturwissenschaftliche fächer interessieren herbert und Michaela herzlich wenig.

Während herbert wieder mit seinem Jesus anfängt, sieht sie oft zur decke hoch und hofft, dass es bald wieder zu einem themawechsel kommt.

Sie haben beide eine komplett verschiedene erscheinung zueinander und trotzdem akzeptieren sie ihre unterschiedlichkeit.

Michaela interessiert sich für die alten Griechen und für das analysieren von problemen, während herbert bald das Thema in die biblische sphären erhöht.

Michaela ist schlank und vernünftig. Sie raucht zwar ein oder 2 Zigaretten pro tag, trinkt vielleicht ein glas wein, aber auch nicht mehr. Sie achtet sehr darauf, dass sie über die nacht zum regelmäßigen schlaf kommt. Beide kennen sich schon viele, viele jahre.

Noch dabei war in der runde klaus.

Klaus kenne ich schon mehrere jahre. Er ist ein idealist.

Bei sämtliche veranstaltungen, wo es um die natur und um den Weltfrieden geht, ist klaus dabei. Er macht sämtliche ehrenamtliche arbeiten.

Wenn andere fernsehen oder gemütlich irgendetwas anderes in der freizeit machen, bemüht sich klaus um die besserung der welt.

Er interessiert sich auch für die Ufos und verspricht sich so hoffnung für die menschheit. Er glaubt an die kornfeldkreise und erwähnt diese auch immer wieder in gesprächen.

Klaus hat ein leuchten in den augen. Er hat Visionen und lebt diese auch. Er drückt sehr viel positives aus und achtet auch sehr darauf, niemanden zu verletzen.

Weil klaus so konsequent ist in seinem visionen, fängt herbert gerne an, ihn zu sticheln.

So machte herbert klaus in aller öffentlichkeit darauf aufmerksam, dass er (klaus) eine glatze am hinterkopf hat.

Klaus blieb aber stark und konterte herbert nicht. Klaus raucht nicht, trinkt keinen alkohol, keinen kaffee, kein cola und nichts ungesundes. Er ist normalerweise in seiner wohnung ganz alleine.vor

Einigen jahren hat er sich in eine frau verliebt. Sie heirateten und er meinte, dass glück gefunden zu haben. Aber sie verstanden sich nicht. Die frau Gertrude war zu diktatorisch und engte die freiheit von klaus ein.

Nach ein Jahr in etwa wohnten sie nicht mehr zusammen. Einige zeit später kam die scheidung.

Er hat das bis jetzt nicht verkraftet.

Sie sagte, dass klaus zu fürsorgerlich ist, und dass das ihr auf die nerven geht. Auch mag sie nicht, wenn er ständig von den Ufos redet.

Klaus hat einen kleinen, stark wirkenderen gedrungenen körperbau. Der kopf ist stark nach vorne geneigt und er hat auch einen Buckel.

Seine wohnung ist sehr ordentlich. Er arbeitet in der Lebenshilfe als einziger mann und pflegt alte menschen. Ich glaube, dass er seine arbeit sehr gut macht.

Mit dabei bei der runde war auch Anja. Sie hat blondes haar, ist schlank und redet ausschließlich hochdeutsch. Sie hat aber wenig bildung.

Anja gibt nadia unterricht in flamenco. Sie ging jahrelang als kind in einem tanzunterricht und macht jetzt eine ausbildung als qi-gong lehrerin. Sie war schon sehr oft in der Nervenklinik und bekommt jetzt vom staat das monatl. Geld zum leben. Sie arbeitet nichts. Die ausbildung als lehrerin bekommt sie von ihrer mutter bezahlt. Sie hat eine große, und schöne eigentumswohnung von ihren eltern vererbt. Anja kennt kein kämpfen. Sie ist von klein auf verwöhnt und lässt andere kämpfen und schuften. Putzen ginge sie nie, weil ihr die hände dabei dreckig werden.

Sie lässt sich gerne zum essen einladen, gerne beschenken, aber ist nicht bereit, auch zu geben.

Wie alle, die nie richtig gearbeitet haben, weiß sie mit ihrer zeit nicht viel anzufangen. Nadia und ich haben deshalb sie oft aufmerksam machen müssen, dass wir jetzt wieder ruhe brauchen. Von selbst wäre sie nicht auf die Idee gekommen, wenn es schon spät ist, aufzustehen, und nach hause zu gehen.

Anja hat noch 2 söhne. Sie heißen maxi und der Lukas. Sie hat das pflegerecht an ihren früheren mann verloren. Einmal pro woche ca. kann sie die Kinder sehen.

Maxi ist ein sehr lieber, intelligenter und aufgewecktes kind. Obwohl er mit einer solchen mutter mehr als bestraft ist, ist er in der schule ganz gut.

Anja ist etwas größer als nadia . Beim gehen fällt einem ihr tänzerischer gang auf.

Sie spricht gerne viel über psychologische Themen. Ihre männergeschichten gingen früher oder später schlecht aus. Über ihre Exmänner hat sie sehr schlecht nachgeredet. Sie fühlt sich immer nur als das opfer. Öfter hat Anja angerufen und mit nadia zeitlose Gespräche übers telefon geführt.

Sie hat auch ein auto. Alles hat sie in ihrem leben geschenkt bekommen, sie hat nicht darum kämpfen müssen. Sie bekommt in Zukunft auch eine neue kücheneinrichtung geschenkt, das ca. 4000€ kostet.

Anja hat einen freund gehabt. Der hat ihre eigentumswohnung gereinigt und sauber gemacht.

Er hat ihr auch einen job als tanzlehrerin in einem Gymnasium vermittelt. Für 13 std. unterricht in der woche im tanz flamenco hat sie ein monatl. Gehalt von 1.100 € netto bekommen.

Sie hat gesagt, dass ihr die fahrt hin und zurück zu weit gewesen ist.

Zu weihnachten voriges Jahr ging sie lieber in die Nervenklinik. Als die schule erfuhr, dass sie in der Nervenklinik gewesen war, kündigte man sie.

Jetzt tut sie nach wie vor nadia bei uns zu hause in flamenco unterrichten. Sie muss sich nicht um einen raum kümmern und muss auch für die bereitstellung des yogaraumes nichts zahlen.

Bedankt hat sie sich bisher noch nicht.

Sie bekommt für die Pension 600 €. Das ams hat sie geschrieben und verlangt, dass

Sie 1 Jahr lang in einem Arbeitstrainingszentrum arbeiten muss. In siezenheim gibt es da eines.

Da lernt sie dann neue Alkoholiker, arbeitsfaule und psychisch kranke Leute kennen. Damit ihr die Pension nicht gestrichen wird, geht sie jetzt tatsächlich ins Arbeitstrainingscenter.

Noch dabei war inge. Inge ist jetzt auch schon älter. Sie sah einmal bildhübsch aus. Jetzt ist sie fotoscheu. Sie findet sich selbst auch zu dick.

Sie ist eine sehr liebe frau und hat ein sehr großes schicksal. Sie lebt mit den verwandten in ihrem haus am lande. Sie liebt die tiere über alles. Hat auch ziegen, hasen und vieles mehr. Sie hat mir angeboten, dass ich mal zu ihr fahren darf.

Als ihr mann starb, mit dem sie noch weitere Kinder hatten, fing das Unglück erst an. Beide söhne wurden psychisch schwer krank und nahmen sich einige zeit später das leben.

Inge war bei den Essfesten in letzter zeit sehr oft bei uns. Nadia hat sehr schöne fotos von inge, das haus, ihren ziegen, den vielen mäusen usw. gemacht.

Ich kenne eigentlich kaum einen anderen menschen, der so lieb, wie inge ist.

Dann kam auch noch eva. Eva ist Professorin der universität Salzburg. Sie unterrichtet griechisch und ist bibliothekarin. Sie ist sehr scheu. Bücher bedeuten ihr alles. Sie hat

keinen freund. Ich sah sie nie mit einem freund. Sie hat braune haare. Einfach ist sie sicher nicht. Sie ist melancholisch.

Dann waren auch noch antonio (toni) und Ariadne dabe.

Antonio kenne ich noch vom 4 sterne hotel elefant. Er hat mich dort als Nachtportier eingeschult.

Antonio hat sein universitätstudium neben diesen job fertig gemacht. Er ist leidenschaftl. Archäologe und hat schon viele Fundstücke bei sich zu hause. Auch die Suchapparate hat er mir gezeigt.

Antonio ist eine der jüngsten dort gewesen. Er hat gerne langes haar. Früher hat er sein braunes haar zugebunden. Jetzt läßt er es wild offen, was einen ungepflegten eindruck hinterläßt.

Antonio ist befreundet mit Ariadne. Ariadne ist eine Mexikanerin. Sie unterichtet iyengar-Yoga. Sie hat früher nur englisch gekonnt. In Salzburg besuchte sie die universität für deutsch und lernte binnen weniger monate sehr gutes deutsch.

Sie macht jeden tag strenges Yoga. Durch Ariadne kam auch antonio zu Yoga. Seit dem kommt mir vor, ist sein rücken viel besser beinander.

Ariadne hat schwarzes, langes und gewelltes haar. Ihr gesicht ist sehr hübsch und harmonisch. Ihre eltern und großeltern sind schon sehr alt.

Sie lebt sehr gesund.

An diesem abend hat sie nicht viel geredet. Aber sie genoss die musikal. Unterhaltung.

Dann war auch noch verhältnismäßig junge karolinge mit ihrer frommen, schwachwirkenden mutter gordana da. Die mutter gordana ist ausgesprochen fotoscheu und arbeitet im kloster. Sie ist von zierlicher gestalt, sieht sehr muskelschwach aus und hat beim sitzen oft einen ausgeprägten rundrücken. Sie fastet auch sehr viel. Sie hat braunes, kurzes haar und trägt eine brille.

Karolinge sieht viel besser aus und ist größer, als ihre mutter. Sie hat bisher Pech mit der arbeit.

Sie arbeitet momentan im MCDonald und wird so richtig ausgenützt.

Sie lebt bei ihrer mutter und die mutter ist auch immer für die beiden da.

Die Ausländer halten viel besser zusammen.

Die eltern stehen hinter den kindern und unterstützen diese - egal wie alt die Kinder schon sind.

Karolinge kann gut fotografieren. Bei Tanzauftritten von nadia war sie für die fotos zuständig.

Sie ist momentan mit nadia gut befreundet.

Dienstag, 3. März 09 10:35

Erinnerung an den vorigen tag (Montag, 2. März 09)

Öfter ist mein tag so ausgefüllt, dass ich nicht zum Tagebuch schreiben komme, obwohl dass dann die ereignisreichsten tage sind, die es am meisten verdienten, aufgezeichnet zu werden.

Um 10 uhr ging ich ins bett schlief bald ein und wachte um 8 uhr auf. Ich war ausgeschlafen und muss sagen, dass ich mich gar nicht mehr erinnern kann, wann ich das letzte mal so gut geschlafen habe.

Ursache dafür war der Glückstee von firma Sonnentor GmbH 3910 sprögnitz (Österreich)

Die zutaten KBA (kontrolliert biolog. Anbau) sind:

Zitronenmelisse, apfelminze (mentha rotundifolia - ohne Menthol), Pfefferminze, Ringelblumen, käsepappel, Kornblumen, Gänseblümchen

Die Internetadresse: www.sonnentor.com

Da ich ausgeschlafen war, fühlte ich mich voll Energie. Ich fing an zuerst das Geschirr abzuwaschen und die küche abzustauben und zu saugen, dann saugte ich in der ganzen wohnung (60 Quadratmeter). Dann leerte ich den Mülleimer aus, brachte die leeren flaschen zurück, und das papier in den papierkontainer. In der zwischenzeit gab

nadia unterricht an die siegried die schon länger zur nadia kommt. Siegrid lernte nadia an einem Tanzworkshop “rak sharki” im aero-asiatischen Institut kennen. Nadia leitete damals diesen Tanzworkshop.

Dann putzte ich alle fenster unserer wohnung, sowie die fensterrahmen. Nachdem nadia mit dem Orient. Tanzunteriaht fertig war, kochte sie Chili con Soja.

Danach legten wir beide uns für eine viertel stunde auf das sofa.

Nadia ging anschließend arbeiten. Ich ging in das paracelsiusbad schwimmen. Eine stunde habe ich in schnelleren tempo durchgehend die runden im großen becken gemacht. Es war schon 16 h und es waren gleich 3 mal absperrungen für die schwimmkurse gemacht worden. Es blieb nur wenig platz für die normalschwimmer übrig. Ich musste kreuz und quer schwimmen, da einfach nur gerade aus wegen Platzmangel nicht möglich war. Nach ca. 1 stunde verließ ich das Hallenbad und fuhr zuerst nach hause, um das nasse zeug aufzuhängen. Dann fuhr ich um 18 h nach freilassing und trainierte im Fitnesscenter bei den geräten. Heute störte mich die Musik weniger, weil soviel leute da waren…

Um 20 h gab ich wie immer (im selben raum) seit 2001 yogaunterricht.

Leider kamen nur 2 leute, die stammkunden sind. Die anderen leute waren komplett neu.

Ich war etwas demoralisiert. Ich sagte den neuen leuten, wenn es ihnen gefällt, dass sie bitte konsequent kommen wollen um den besten nutzen aus Yoga zu ziehen. Auch sagte ich ihnen, dass es besser ist, Kreislauftraining sowie die kurse (bauch, Yoga, pilates, rückengymnasitik etc.) zu besuchen, als Krafttraining zu machen.

An diesem tag waren viele leute im kraftrainingssaal, aber nur sehr wenig leute in den kursen generell.

Sehr schade finde ich das auch deshalb, weil ja das Fitnesscenter extra die lehrer dafür bezahlt.

Den Männern geht es aber überdurchschnittlich offenbar nur darum, so gut wie möglich auszusehen und wie ein Pfau mit dem Bizeps und den pectoralis zu beeindrucken.

Ich habe mir auch einige neue Übungen ausgedacht. Zwar sind die nicht wirklich neu, aber ich wendete diese zum ersten male im yogakurs an. Ralf koppe, der früher der Chef für die Trainer im Fitnesscenter war, zeigte mir sehr gute Übungen mit einem gerät. Es bewirkt eine verbesserung der tiefliegenden kleinen Rückenmuskeln. Ich werde das jetzt auch für die nächste zeit verwenden.

Nach dem yogunterricht machte ich noch einige Übungen für meine muskeln und fuhr dann - es regnete - wie gewohnt um 22 h mit meinem fahrrad von freilassing zurück nach hause (hinter dem elmokino).

Nadia war schon da. Wir tranken wieder den glückstee.

Danach ging ich noch an der Shelltankstelle, die immer über die nacht offen hat brot und käse einkaufen.

Es war die Nena da, sie ist schlank, schon etwas älter und reservierter als die anderen arbeiter. Ihr dienst ist bis in der früh (7 h). beim zurückgehen fiel mir auf, wie viel mist auf dem gehsteig in der elisabethstraße liegt. Die leute sind heutzutage solche schweine. Kein Mensch kommt auf die Idee, den mist auch noch nach 2 wochen wegzuräumen. Zu hause angekommen, aß ich die hälfte des Brotes sowie den ganzen käse auf und bereitete mich auf das schlafen vor.

Gestern konnte ich aber nicht so schnell einschlafen und wachte auch um punkt 3 h morgens auf. Ich stand auf und aß eine orange. Danach konnte ich wieder einschlafen und wachte um 9 h auf.

Das war also der gestrige tag.

Heute, Dienstag 3. März 09

Ich fühle mich heute nicht ganz so ausgeschlafen. Nachdem ich um 9 h von nadia aufgeweckt wurde, blieb ich noch eine halbes stunde liegen…vermutlich war ich wegen der durchschlafstörung nicht so fit.

Nadia, heute in dunkelblauer hose und capuccinofarbigen jacke ist schon in der wohnung beim blümel. Ich sagte ihr, dass ich gegen 12 h helfen werde. Ich habe mir einen kaffee gemacht, um munter zu werden. Draußen ist der himmel zwar grau, aber die wolken leuchten hell. Vom gestrigen regen wurde der Restschnee und eis auch in der mertenstraße (blick aus der küche zu hause, wo ich gerade sitze) fast “weggeputzt“.

man hört in der küche fast jeden tag ausländische leute außerhalb des hauses beim reden und jammern. Hier in dieser gegend sind sehr viele türken, türkenlokale und türkengeschäfte. Direkt vom fenster aus konnte ich schon so manche beziehungsdramen von mann und frau life miterleben.

Auch unsere wohnung blieb nicht immer verschont. Es ist zwar jetzt auch schon einige jahre her, aber es wurden bei uns auch stinkbomben durch das fenster in den yogaraum von unbekannten leuten geworfen.

Es hat hinten bei der wand und auf dem 100 jahrealten schönen Holzboden unauslöschliche spuren hinterlassen. Der boden wurde nämlich von der bombe mit dunkelblauer farbe beschmiert. Wir haben die imobilien diesbezügl. benachrichtigt, damit wir nicht die schuld für diese beschädigung tragen.

Mittwoch, 04. 03.09

2:25

Mein erster tag wieder mit dem internet war katastrophal.

Für einen Monat habe ich ganz ohne internet gelebt. Das ging gut. Das war erholung pur.

Nun wollte ich meine gmx-Emails abfragen und bin bis in der früh damit dran gewesen.

Was mich so gestört hat war, dass ständige bewegende werbungen (Filmwerbespots) eingeblendet werden.

Das war noch vor einigen jahren anders.

Jetzt ist es für mich unerträglich geworden, dass oben und rechts immer laufende Werbespots eingeblendet werden.

Auch wurde das so geschickt gemacht, dass wegschauen ganz unmöglich gemacht wird. Beim einloggen im gmx muss man nämlich Email und passwort eingeben. Direkt oberhalb genau wird man mit den werbungen zwangsbeglückt. Wegsehen geht gar nicht.

Ich habe mich fürchterlich darüber geärgert.

Ich habe alle gmx-Emails von meinen freunden gelöscht. Zudem habe ich mich bei gmx beschwert, dass das immer noch unerträglicher wird mit den werbefilmen.

Da es aber hoffnungslos ist, gegen eine virtuelle welt anzukämpfen, die ihre eigene diktatorischen regeln aufzwingt, werde ich ab nun mich vom internet distanzieren, um wieder mehr ruhe von der reizüberflutung zu bekommen.

Bin außer mir vor Wut

Es ist 8:55

Habe nur wenige stunden geschlafen. Es ist graues wetter, das tageslicht wechselt schnell. Der himmel ist von schwereren wolken ausgefüllt. Ab und zu dringt ein hellblau durch. Die wolken ziehen schnell weiter. Ich sitze gerade in der küche.

Es läuft die neue bosch- waschmaschine, die ich und nadia vor einigen monaten gekauft haben (über 700 €) und in der küche steht. Draußen hört man das brummen der Motoren und kratzen der reifen der vorbeifahrenden Autos.

Autos habe ich immer gehasst. Sie stinken erbärmlich, machen hässlichen lärm, und sind unbequem.

Jedes auto ist eine augenbeleidigung.

Das ist der grund, dass ich nie den führerschein machte.

Naturgeräusche gibt es nicht in dieser gegend wo ich und nadia wohnen..

Das modem und die kabeln für den internetanschluss habe ich über den schrank einstweilen gestellt.

Niko (Nicolaus) ist der neue hausmeister in unserem haus (Plainstraße). Er putzt auch die stiegen im haus und ist sehr nett. Er ist klein und hat einen leichten bart. Er ist Ausländer. Ich weiß nur noch nicht, von wo er her kommt.

Als ich vom yogafenster raus sah, überprüfte er (von der mertenstraße) das hausdach, weil dort im winter immer schnee, und sogar rote alte ziegeln runter fallen.

Nadia sagt mir gerade, dass ich das bett machen, und meine haare waschen soll. Außerdem soll ich die schuhe alle putzen.

Aber vorerst muss ich zur wohnung von blümel (in der getreidegasse) fahren und nadia helfen..

Heute gibt es gnocchi zu essen.

Donnerstag, 05.03.09 11:14

Sitze gerade in der küche. Nadia muss erst um 16 h arbeiten. Sie arbeitet bis 20 h am abend in dem Raiffeisenverband. Sie macht schon seit mehreren jahren die computercentrale sauber.

Sie bereitet gerade das essen vor. Sie kocht wirsing-eintopf mit saitan -Sojaschnitzel mit gerösteten zwiebeln in der Pfanne gebraten.

Heute habe ich schmerzen hinten im rücken. Ich vermute, dass das irgend ein Luftzug während des schwimmens war. Als ich gestern vom Hallenbad rausging, schoß der schmerz im rücken ein.

Heute tut es nicht mehr so weh. Nur ein stumpfer schmerz. Nadia hat mir eine wärmflasche vorbereitet.

Eine stunde bin ich mit dieser wärmeflasche gelegen. Es hat mir gut getan.

Nadia trinkt tee!! Das ist sehr ungewöhnlich, weil ich nadia zwanzig jahre lang expresso-kaffee trinken sah. Sie hat sich aber nach ihrer Bauchgrippe entschieden, ein Monat ganz auf kaffee zu verzichten.

Früher hat sie immer geglaubt, dass sie den kaffee gerade in der früh braucht, um muter zu werden.

Heute sagt sie, dass es ihr gut geht ohne kaffee. Ich trinke auch keinen kaffee. - derzeit ...

Erinnerungen an gestern, den Mittwoch, 04.03

Um 8 h bin ich aufgestanden und habe nadia beim stiegenhausschruppen vom gebäude herrn. Blümel (getreidegasse, salzburg) geholfen.

Thema elmokino:

Vorher habe ich noch die (meine) lohnabrechnung für Febr. 09 vom elmokino (brief) bekommen.

Beruf: Reinigungskraft

KIBO-Kinobetreibsorganisations gmbH

Eintritt: 09 01 02

Austritt: 09 02 14

Stundenlohn : einheiten 37 satz 7 betrag: 259,00

Urlaubszuschuss 43,89

Weihnachts-Rem. 43, 89

Brutto 346,78 €

Netto 346,78 €

Kurze beschreibung der Putzarbeit im Elmokinocenter salzburg:

Nur 7 € brutto in der stunde bekam ich für das sehr anstrengende putzen (sowie damals für das filmvorführen) in einem großen haus, wie es das elmo (5 Kinosäle) ist, und wo die Proleten Kaugummi auf den boden spuken, einfach so hinspuken, unerlaubt während des filmes in den kinosälen rauchen. Ihre coladosen ausschütten,

(vor allem das kino 2 ist das ungenehm, wenn leute hinten sitzen und ihre dosen ausschütten, weil diese wegen den leichtbergabgehenden boden praktisch bis ganz nach vorne zur leinwand das cola fließt und dann über die nacht zum picken anfängt)

das pobcornsackerl in aller regel nicht selber aufräumen. Alles lassen die leute einfach nach ihrem besuch im kino auf dem boden liegen!! Wenn man in der früh putzt ist man wirklich ein armes schwein.

Zudem wird immer wieder mal die Notdurft (Scheiße) (große mengen) vor den ausgängen verrichtet. An feiertagen speien die leute auch einfach so vor dem eingang hin.

Auch wenn nur wenige leute in einem saal waren, heißt das nicht, dass man am nächsten tag weniger zu tun hat. Die wenigen leute, die sich nun unbeobachtet fühlen schmeißen mit ihren pobcörner durch die gegend und machen ein spiel daraus.

Die Klos bei den frauen sind in der regel sauberer. Die- der Männer viel, viel unhygienischer. (nadia meint: eine sauerei)

Die Männer benutzen den Klobesen zu wenig, oder gar nicht. Auch schmeißen sie Kaugummi, Zigarettenstümpel und allerhand anderer sachen in die sanitären anlagen, also in das waschbecken, in die Klomuschel, bis diese mal wieder verstopft ist.

Vor dem eingang habe ich immer die vielen zigarettenstümpel, die Kaugummis, die Taschentücher, aufputzen können. Zur wand hin wurde auch das urin der leute deutlich sichtbar, das sich dann großflächig ausbreitete. Öfter musste ich also vor dem kinoeingang mit viel wasser und danchlor und andere scharfe chemische putzmitteln den Betonboden schruppen, damit ich dieses ekelige urin von den schweinen (ich meine die menschen) wegbekomme.

Sehr unangenehm beim putzen ist auch, dass es nur einen staubsauger für das große, alte haus gibt.

Man stelle sich vor, wenn im Kinosaal 1, das über 400 plätze fasst, viele leute sitzen und ihre pobcörner ausschütten!

Dieser eine staubsauger ist schon ziemlich kaputt. Der schlauch ist abgerissen. Wenn man saugt, muss man den schlauch händisch an den anschluss halten. Außerdem ist dieser staubsauger auch so schon ziemlich ausgedient. Die frau karwinsiki kam aber niemals auf die Idee endlich einen neuen starken staubsauger, oder besser 2 staubsauger anzuschaffen.

Einen staubsauger für parterre, den anderen für den ersten und den 2 stock.

Öfter schon habe ich meinen eigenen kleinen staubsauger von zuhause mitgenommen, damit im kino gesaugt werden konnte.

Es gibt im kino auch ein putzkammerl. Dieses befindet sich parterre in der nähe zum durchgang elmokinokaffee.

Dieses putzkammerl (Nadia, meine Freundin meint, dass das ein loch ist)

hat gar kein elektr. Licht. Auch keine Taschenlampe haben wir dafür.

Dieses kammerl ist so klein, dass ich mich bücken muss und seitlich mich hineinzwingen muss.

Links stehen die Kanister für die allzweckreiniger und glasfensterreiniger. Außerdem steht da der putzkübel, den nur die frau dogan benutzte. In diesem Kübel war sehr, sehr viel Dreck. Sie hat nur diesen einen putzfetzen, der übrigens extrem dreckig war, rein und lies diesen über die nacht mit danchlor drinnen.

Ich hatte einen eigenen, viel kleineren putzfetzen mit einem putzstil dazu, der an die wand dieses kammerl angelehnt war.

Außerdem war in diesem kammerl auch noch der mist, die alten skip-hefte vom kino.

Man benutzte sozusagen dieses einzige putzkammerl vom kino nebenbei auch für einen vorrübergehenden abstellraum.

Putzfetzen hatte frau dogan 2 insgesamt. Die alle schon sehr ausgedient waren. Ich hatte nur einen.

Im kino gab es sehr viel zu tun. Wir rannten faktisch durch die gegend. Jede minute war körperliche arbeit. Pause hatte ich keine. In ca. 3 oder 4 stunden war ich - wenn ich sehr schnell war, mit dem kinoputzen fertig.

Im winter, wenn Schneematsch draußen ist, bringen die leute besonders viel Dreck (und die kleinen steine, die man so im winter überall hinstreute) in den haupteingang und in den sälen hinein.

Sogar wenn man die eingangshalle 4 mal durchputzt, ist das wasser im Kübel immer noch dreckig (“schwarz”) davon.

Im sommer ist viel weniger Dreck.

Wie ich zu diesem Putzjob kam:

Voriges Jahr, also 2008 arbeitete ich als kinovorführer 3 jahre im elmokino jeden Mittwoch und jeden Sonntag.

Als ich einmal wieder vorführte, war das kino nicht geputzt und vor allem im Kinosaal 1, also im größtem Kinosaal waren die pobcornsackerl, coladosen und alles, was so die leute ausgeschüttet haben auf dem boden verstreut. Ich hatte während des vorführens in den pausen, wo die leute draußen waren die säle gesaugt und aufgeräumt. Der staubsauger ging sehr schwach und sehr schlecht. Das meiste, was am boden war, wurde vom staubsauger nicht eingesaugt.

Der grund warum das kino nicht gereinigt wurde war, dass die putzfrau, die schon über ein jahrzehnt im elmo arbeitete, im Jahr 2008 fristlos gekündigt wurde.

die putzfrau hatte sich maßlos aufgeregt, dass der staubsauger nicht gescheit geht und auch sonst die putzmitteln und das Putzzeug nicht ausreichend vorhanden sind. Sie hatte auch gesagt, dass sie über die jahre ihre finger davon kaputt gemacht hat.

Sie sagte zur frau karwinski (geschäftsführerin vom elmo) irgend ein schimpfwort, darauf wurde sie fristlos gekündigt.

Frau karwinsiki sagte mir auch, dass sie wegen der fristlosen kündigung auch noch die abfertigung verlieren wird.

Als ich vorführte kam frau karwinsiki zu mir und fragte mich, ob ich in der zwischenzeit jeden tag putze, bis sie eine neue putzfrau hat.

Ich sagte ja und putzte jeden tag vormittags noch zusätzlich im elmokino.

Es war eine sehr harte zeit, da ich auch noch die kinovorfühvertretung für 2 tage in der woche machte, und außerdem auch noch Yoga im fitnessbereich, privat und in der hotel krone hatte.

In dieser zeit sagte ich bei vielen yogaschüler ab.

Als dann nach einigen monaten frau dogan 5 tage in der woche putzte , machte ich nur 2 mal in der woche den Putzjob.

Was einem bei dieser lohn- gehaltsabrechnung sofort auffällt ist, dass der brutto und der nettogehalt dieselben sind. Außerdem wurde nichts abgezogen.

Das kam mir sehr spanisch vor. Ich ließ die nadia unter ihrer handynummer 0664 3727340 anrufen, wegen einer erklärung. Ich befürchtete schon, dass sie alles einkassieren wollte, also keinen lohn auszahlen wollte.

Die nächste zeit werde ich es dann schon wissen, wie viel sie da abgezogen hat.

Auf jeden fall hat sich frau karwinski am telefon von der nadia gemeldet und gesagt, dass ich mich melden soll, wegen einer erklärung.

Darauf rief ich wiederholt frau karwinski an, die sich aber überhaupt nicht meldete und auch nicht abhob. Ich ärgerte mich maßlos.

Erstens wurde ich einfach von ihr in die enge getrieben. Zwar hatte ich vor dem Ashramaufenthalt 3 jahre im elmo vorgeführt, aber ich war und bin ausgebrannt. Und als sie mich Januar 09 anruf, da ging das Thema nicht um kinovorführen, sondern um das putzen.

Aber ich machte gravierende fehler!

Angefangen hat dieses leidige Thema so:

Als es für karwinski klar war, das otto laber nicht so hilfsbereit war wie ich, fragte sie mich, ob ich zur Not bis sie einen neuen vorführer hat als Kinovorführer (-aushilfe) aushelfen kann...

Sie hat das ziemlich geschickt eingefädelt: zuerst hatte ich viel Putzarbeit im kino. Nachdem ich schon 4 stunden gearbeitet habe und sichtlich müde war, sagte sie, dass ich ihr den mistkübel in ihrem büro auslehren soll.

Dann meinte sie, wenn ich zeit habe, sollte ich mich bei ihr wieder melden. Ich meldete mich bald wieder und dann erklärte sie mir ihren unmut bezügl. des neuen vorführervertreter otto laber.

Sie sagte, dass otto nicht so kollegial war und meinte, dass das in einer so kleinen firma wie diese einfach nicht ginge. Sie merkte, dass ich das verstand. Sie wusste von damals, als ich Vorführerhaushelfer war, dass ich meistens in Notsituationen einsprang.

(Ich vermute, dass sie mich deshalb wieder als raumpfleger haben wollte, um eben als vorführer notfalls einzuspringen)

Dann fragte sie, ob ich, wenn sie otto laber kündigt, in der zeit, wo sie noch keinen anderen vorführer hat, vorführen kann.

Sie packte mich psychologisch genau richtig. Nämlich an meinem mitgefühl und der Hilfsbereitschaft.

Spontan sagte ich zu, obwohl ich eigentlich besser nicht mehr vorführen sollte.

Das war dann schon mein erster großer fehler.

Als tage vergingen, und otto selber im herbst 2008 gekündigt hatte, kam sie zu mir und sagte neben der kassa, dass sie jetzt stark mit mir rechnet.

Die nächsten tage war frau dogan, die für die reinigung des Kinos hauptverantwortlich ist und 5 mal in der woche das mehrstöckige kino mit den 5 kinosälen säubert, krank. Sie hatte knieprobleme und stürzte sogar von der stiege.

Ich arbeitete tag für tag, um frau dogan zu vertreten. Im kino war sehr viel putzarbeit. Nadia, meine freundin half sogar mit.

Mir wurde alles zuviel.

Eines tages ging ich außer der arbeitszeit ins kino und ging zuerst zum joki. Ich erklärte joki, dass ich nicht mehr kinovorführen kann. Joki hörte mir zu, sagte nichts, sondern meinte ich sollte mit frau karwinski darüber sprechen. Okay, frau karwinski saß gerade bei der kassa.

Ich meldete mich bei ihr und sagte, dass sie bitte mit mir bezügl. Kinovorführen sprechen soll.

Wir gingen zu den kino 2 und setzten uns auf das kleine Bankerl.

Sie sagte, dass ich sie jetzt nicht enttäuschen kann, und dass ich mir die grausamkeiten in den filmen ja nicht angucken muss. Sie sagte, dass ich ihr es jetzt versprechen soll und verlangte, dass ich ihr die hand dazu gebe. Ich war wieder weich und gab ihr die hand. Mein zweiter fehler. Wieder siegte ihr wille.

Abends ruf ich joki an und erklärte, dass ich nicht mehr vertreten möchte. Er rief gleich die frau karwinski darüber an.

Am nächsten tag, als ich wieder putzte (es war sehr viel arbeit im verdreckten kino) sagte sie in Verzweiflung, dass sie mir dafür nicht 7 sondern 8 € die stunde fürs vorführen geben möchte....auch sollte ich an dem tag, wo ich vorführe, nicht mehr putzen.

Wieder traute ich mich nicht - direkt nein zu sagen. 3ter fehler.

Ich fühlte mich in die enge getrieben.

Am abend rief ich wieder joki an, erklärte ihm, dass ich nicht vertreten werde, aber es der frau karwinsiki nicht sage, weil sie das nicht verstehen will. Ich sagte ihm auch, dass ich sofort kündigen werde.

Ich schrieb mit der hand und ziemlich hässlich in sperlichen worten, das ich kündige, aber vergaß zu schreiben, dass ich die 14 tage kündigungsfrist einhalten werde, jedoch nicht vorführen werde.

Außerdem machte ich den vierten fehler. Ich gab sofort den Schlüssel - mit dem ich die Haupttüren des Kinos aufsperrte - ab. Meine Emotionen konnte ich nicht mehr beherrschen.

Frau karwinski interpretierte das als unberechtigten kündigungsaustritt usw.

- Dass ich aber tatsächlich ausgebrannt bin und schon damals war, wurde mir erst jetzt klar. Das ist ein schleichender Prozess. Außerdem rennt heutzutage wohl jeder Mensch

ins kino. Und keiner versteht, dass es etwas anderes ist, wenn man die grausamen Szenen über jahre aushalten muss, wenn man berufl.kinoverführt .. Und das irgendwann der punkt erreicht ist, wo man nicht mehr kann!

Seit vielen jahren war das so:

Ich ertrug die grausamkeiten und die perversen fantasien der filmemacher schon seit jahren nicht mehr!

Die filmemacher sind für mich psychopathen. Nicht alle - aber viele.

Ich bekam letztes Jahr 2008 herzrasen, starke herzschmerzen und ich fühlte mich immer mehr tag für tag erschöpfter. Auch merkte ich, dass ich in Yoga sehr einfallslos war und auch beim komponieren von Schachaufgaben merkte ich einschneidende negative veränderungen. Mir fiel wenig bis nichts mehr ein.

Ich bin zum arzt gegangen und wollte mich allgemeinuntersuchen lassen.

Heraus kam, dass ich ein erhöhten blutdruick habe. Er sagte mir auch, dass ich ein Kreislauftraining machen sollte.

Auf jeden fall habe ich trotz dieser beschwerden nicht weiter reagiert. Und habe weiterhin vorgeführt, da ich ja die arbeit an sich super beherrschte.

Dann merkte ich, dass ich eine veränderung brauche....dass mir das vorführen nicht gut tut.

So bin ich auf die Idee gekommen, in den Ashram für einige monate zu gehen. Ich fühlte mich über haupt nicht gut.

(bemerkung von nadia in diesem augenblick: wieder fängst du mit dem scheiß kaffee an, wo du eh schon so nervös bist....)

Als ich im Ashram war, fühlte ich mich überhaupt nicht gut. Ich war übernervös, trotzdem ich keinen kaffee zu mir nahm. Ich fühlte mich seelisch ausgehohlt und ausgekämpft. Zwar konnte ich körperliche arbeiten leicht machen, ich war jedoch dort im Ashram westerwald: haus Yoga vidya gegenüber medien aller art höchst reizbar und überempfindlich. Die Spiritualität dort ging mir auch auf die nerven. Nur die natur und einfache arbeiten, möglichst ohne pc taten mir gut. Ich arbeitete dort auch in der Rezeption, und mir viel auf, dass das ewige nachschlagen in den riesen dina4 Katalogen mir nicht gut tat.

Auf jedenfalls fuhr ich früher (1 Monat) weg, als geplant. Nachhause gefahren (Salzburg) war ich übernervös. Ich kannte mich selbst nicht mehr.

Mir wurde überdeutlich klar, dass ich nicht gesund bin, auch wenn das der arzt nicht feststellen konnte.

Ich begann radikal zu werden. Schaffte das internet von zu hause ab, hörte ab so fort auf mit dem komponieren von Schachaufgaben auf, und versuchte möglichst die nacht zu schlafen.

Ein jahrzehnt hindurch hatte ich wegen der Schachstudien über die nacht nicht mehr geschlafen.

Als mich frau karwinsiki fragte, ob ich wieder vorführen kann, sagte ich zu, immer noch in der hoffnung, dass ich dazu in der lage bin.

Gleichzeitig wurde aber die frau dogan krank. Ich musste jetzt zusätzlich noch jeden tag putzen in der früh. Ich fühlte, dass das mir zuviel wurde.

Ich entschied ganz plötzlich gegen das kinovorführen. Ich sagte ihr, dass ich nicht mehr kann, dass ich ausgebrannt bin. Sie sagte, dass ich nur 3 wochen durchbeißen soll.

Auf jedenfalls hat sie mich immer wieder überredet doch dies zu machen....sie wollte das auch mit einem handschlag besiegelt wissen. Ich gab ihr die hand.

Am nächsten tag merkte ich aber, dass es besser gewesen wäre, abzusagen und nie mehr filmvorzuführend.

Jedenfalls habe ich mit hans peter, der bei mir schon seit langem nicht mehr im yogaunterricht war, über dieses Thema geredet. Er hat mir auch gesagt, dass er

ausgebrannt ist. Er meinte, als ich dies erzählte, dass sie die verantwortung an mir abschiebt.

Einige tage später rief ich auch otto an. Ich bat ihm, dass er statt mir vorführt. Er lehnte ab und begründete es damit, dass er sich nicht länger erpressen lassen will.

Ich sagte ihm auch, dass sie unbedingt will, dass ich vorführen will. Er gab mir den rat, einfach “nein”

Zu sagen..

Letztlich habe ich nicht vorgeführt. Siegried gratulierte mich am nächsten tag dafür.

Fakt:

Frau karwinski, geschäftsführerin vom elmo (66 jahre) ist

jetzt wirklich bereit, mir geld (verdient habe ich nur 346,78 € brutto) abzuziehen. Der grund:

Vorzeitiger unberechtigter austritt.

Aber das stimmt nicht.

Frau k. vom elmo kino salzburg hat mich mehrmalig immer wieder mit emotionaler erpressung gezwungen, kinovorzuführen.

Und mich emotional erpressen, indem sie mit meiner Freundin redetete und ihr sagte, dass wenn ich nicht vorführe, das kino zugesperrt wird.

Ich habe aber immer gesagt, dass ich nicht mehr kann und ausgebrannt bin.

Ursprünglich aber sollte ich nur im kino putzen.

Ich fühlte mich in die enge getrieben und kündigte.

Bei der kündigung habe ich aber nicht angegeben, dass ich die 14 tage kündigungsfrist einhalte. Außerdem habe ich den Schlüssel gleich abgegeben. Frau karwinski interpretierte es als sofortige kündigung meinerseits.

Sofort noch am nächsten tag war mein arbeitsstundenzettelnachweis beim steuerberater.

Ich kam zu ihr (frau karwinski) ins büro und es waren auch gleich 2 büroleute als zeugen zur stelle.

Ich sagte ihr, dass ich die 14 tage als Reinigungskraft einhalten möchte. Sie lehnte ab.

Offenbar wollte sie mir nur schädigen, weil ich nicht ihren willen gefolgt habe und kinovorgeführt habe.

Diese erpressungen, wie es otto laber (der vor kurzem als kinovorführer gekündigt hat) sagte, waren der grund, warum er nach 3 monaten gekündigt hat.

(bemerkung gerade jetzt: nadia möchte, dass ich Tomaten einkaufen gehe...für das essen)

So also das leidige Elmokinothema ---

Mit cif und danchlor gemischt mit heißen wasser, schruppte ich auf den knien fliese um fliese in der getreidegasse 6 beim herrn blümel.

Jede fliese so 30-40 mal. Da die ränder noch dunkel waren, habe ich speziell an den rändern 2 h abgerackert.

Dazu gebraucht habe ich eine handgroße bürste.

Die 2 h sind mir wie 6 h vorgekommen.

Meine knien waren danach blau geworden. Auch heute noch.

Die hände und finger schmerzten und brennten von dieser Chemie.

(bemerkung gerade jetzt, wo ich schreibe: Immer wenn ich Tagebuch schreibe und die nadia in der nähe von mir ist, kommandiert sie mich ...sagt ich soll die schuhe putzen, die da draußen im vorraum stehen, einkaufen gehen und abwaschen... ;)

Nachdem ich geputzt habe, ging ich ins Hallenbad, machte mit der canon einige aufnahmen von der schwimmhalle und schwamm diesmal tüchtig eine stunde durch. Ich war erstaunt wie fit ich bin., nur die letzten minuten wurde ich langsamer und verlor an kraft. Offenbar tut mir die Kombination: schwimmen, Yoga und Krafttraining im Fitnesscenter gut.

Nachdem ich das Hallenbad verließ, tat mir der rücken (ich glaube, es sind einige muskeln) sehr weh. Ich legte mich nieder und konnte auch ein bisschen schlafen.

Abends dafür konnte ich trotz glückstee bis 2 h in der früh nicht einschlafen. Der rücken schmerzte.

Nachdem ich etwas gegessen und ein glas wasser getrunken habe, bin ich eingeschlafen.

So also zusammenfassend der gestrige tag.

Heute:

Nadia sitzt gerade und liest die Zeitschrift Salzburger nachrichten. Auch das ist etwas neues.

Früher hat sie in der früh nur Bücher gelesen. Sie liest gerade:

“Gefühle nicht digitalisierbar” hier ein kleiner ausschnitt:

Warum wir im digitalzeitalter leicht beherrschbar sind -- von samy molcho (72 Jahre alt) - experte für körpersprache.

wie viel verrät die körpersprache vom menschen?

Molcho: der körper verrät gar nicht...körpersprache bringt etwas zum ausdruck!

Nur leute die etwas zu verstecken haben, haben angst vor körpersprache. “ usw.

Das mit dem “verraten” ist eine sehr verbreitete, typisch europäische denkweise, dass man glaubt, dass gefühle etwas sind, was man verstecken kann

Sn sind wir Europäer also zu verbildet, um körpersprache zuzulassen bzw. uns darauf einzulassen

Molcho: das hat mit der gesamten Struktur unserer gesellschaftzu tun, denn unsre digitale Gesellschaft ist schon zu sehr organisiert. Leute, die digitalisiert sind, sind leicht zu beherrschen. Sie sind uniformiert. Man sieht sofort, wenn jemand aus der reihe springt. Man degradiert uns zum funktionieren. Wenn wir funktionieren, sind wir o.k. für die Gruppe. Wenn wir nicht funktionieren, sind wir eine last. Und empfindungen zum ausdruck bringen ist kein verrat, sondern eine notwendigkeit.

SN: merkt jemand an der körpersprache seines gegenübers, dass dieser Mensch lügt?

Molcho: jein. Da müssen wir zuerst einmal klären, was eine lüge ist. Wenn man etwas verdrängt, ist das eigentlich schon eine Selbstlüge. Es gibt außerdem soziale, akzeptierte und genehmigte lügen.

Die palette ist hier sehr breit. Es gibt typische körpersprachliche Signale für eine lüge. Das problem ist aber, dass die auch für etwas anderes stehen.

SN:

Molcho:

Für übertreibungen etwa. Um lügen zu überdecken, gibt es zwei Methoden:

Die einen überdecke die Emotion, dass es sie stört, dass sie lügen müssen, mit einer anderen Emotion. Die andereb bleiben erstarrt, weil sie angst haben, dass jede regung ihres körpers sie verraten könnte.

Nur: stillstand und erstarrung ist oft ein zeichen von angst.”

Nun ist es schon 21:18 (Donnerstag)

Ich habe heute auch schon Gedächtnistraining gemacht und außerdem einige schöne Schachstudien aus der datenbank angeschaut...

Nun trinken ich und nadia einen schwarzen tee.

Freitag, 6.03.09

8:45

Erinnerung noch an den tag zu vor, bevor ich schlafen ging.

Ich hatte einen rückfall! Schon wieder war ich im Computerschachforum (internetseite) drinnen und habe soviel zeit damit verloren. Außerdem ist mir die alte Angewohnheit von mir aufgefallen, immer wieder den Computer einzuschalten und die Emails abzufragen; ...daneben trank ich wieder kaffee, weil mich die eindrücke schon wieder überforderten.

Heute versuche ich, dass ich mich den medien nicht mehr so ausliefere.

Um 8 h cirka bin ich aufgewacht.

Der himmel ist in einer weiß-grauen wolkendecke eingehüllt.

Wie so oft nach meinem Aufenthalt im Ashram ist es nadia, die zuerst aufsteht, während ich nach dem erwachen geneigt bin, die decke über den kopf zu ziehen. Da das von mir etwas neues ist, interpretiere ich das so, dass es mir noch nicht so richtig gut geht.

Nadia forderte mich gleich nach dem ich aufgewacht bin auf, zur bank zu gehen und geld abzuholen.

Das erste was mich interessiete in der früh war, ob überhaupt schon geld vom elmokino gekommen ist.

Ich rechnete mit keinem geld, oder im positivsten sinne mit weniger. Da frau karwinski sagte, dass sie mir vom lohn etwas abziehen

(bemerkung von nadia gerade jetzt in meckerton: was ist dieser kabelsalt im vorraum. Ich sollte zuerst aufräumen und zur bank gehen, bevor ich schreibe...)

Ich rief meine bank- Filiale in mülln an 0662/ 431397 und fragte nach...

Der herr (bemerkung von nadia gerade jetzt: wie viel möchtest du für meinen neuen Büffettisch spendieren?) von der bank sagte mir, dass eine gutschrift von 346 € gekommen ist.

Na, wenn das keine überraschung ist? Hat jetzt die firma elmo kino alles bezahlt??? J

Ich kann das nicht glauben -

Meine schmerzen unter dem linken schulterblatt im Muskel sind heute geringer. Außerdem spüre ich noch den muskelkater im pectoralisbereich.

Nun ist es schon 12 h. ich habe eine stunde Gedächtnistraining gemacht. Heute sind die ergebnisse viel besser, als gestern. Ich bin sehr zufrieden damit. J J J

Sowie schwimmen ist auch Gedächtnistraining reine Disziplin. Während man aber noch beim schwimmen bewunderer hat, weil diese zusehen, ist Gedächtnistraining eine einsame sache, wo es keine leute gibt, die einem sagen, wie super man ist.

Jetzt gehe ich schwimmen.

Gerade jetzt war ein computerabsturz. Gott sei dank gingen keine Daten verloren.

Heute nachmittags habe ich der verlockung, ins internet zu gehen nicht widerstehen können. Ich war wieder im Computerschachforum weil da gerade heiß diskutiert wird. Ich habe damit viel zeit verloren.

Heute ist ein Email von Michael Bertl ins gemx e-postfach gekommen. Schon wieder waren über dem einloggen genau die bewegten werbebilder, die ich absolut nicht leiden kann.

Heute habe ich mir einen neuen drucker beim niedermeier gekauft. Es ist ein hp Deckjet.

Mit 2 Druckpatronen, papier und usb-kabel hat es genau 110, 70 € ausgemacht.

Sehr güntig, da kann man nichts sagen.

Bezüglich einer neuen Email muss ich mir etwas einfallen lassen. Gmx mit den laufenden werbeeinblendungen ist für mich nicht mehr erträglich.

Samstag, 7 märz 09 10:38

Sitze gerade mit nadia gemütlich in der küche. Als ich in die küche kam, las nadia bei eingeschalteten radio die neue ausgabe von “talk together”. diese Zeitschrift wurde von beate und Abdul herausgegeben.

Den nachnamen der beiden weiß ich nicht. Wir kennen von unseren freunden hauptsächlich den vornamen.

Ich schaltete das radio ab, und machte zuerst die küche sauber, und nadia machte den kaffee. Sie will nicht, dass der kaffee in der nähe des kleinen hp-mini Computer steht. Aber ich habe mich wieder durchgesetzt.

Heute ist wieder mal graues wetter. Wenigstens haben wir so wegen des regens frische luft.

Erinnerung von gestern (Freitag, 6. März 09) abend.

Nachdem ich schwimmen war und mich etwas ausruhte, fuhr ich bei schneeregen und kalten wind mit dem fahrrad ins feilassinger Sportparkcenter und trainierte dort mit den geräten. Beim reingehen saßen gleich sehr viele leute neben den tischen. Ihre sachen ausgebreitet....

Die Umkleidekabinen sind ein paar stiegen tiefer. Fast alle kästen waren belegt.

Als einziger laufe ich immer mit den socken durch die gegend. Die anderen tragen meistens turnschuhe. Ich mag keine turnschuhe oder gymnastikschuhe, weil ich damit mit meinen füßen zu stinken anfange.

Die leute sehen das gleich, dass ich ohne schuhe herumlaufe, und gucken - wie hypnotisiert auf meine füße.

In der “Kraftkammer” waren nur sehr wenige leute. Einige gesichter waren mir bekannt. Es lief gerade die radiowerbung sehr laut.

Unauffällig ging ich zu den weiß angemalten holzkasten, wo ich die Stereoanlage vermutet habe, machte den schranktür auf ,und stellte das radio viel, viel leiser.

Gott sei dank. - seelenruhe.

Kein Mensch beschwerte sich darüber!

Eine stunde trainierte ich. Ich war mit meinem Fitnesszustand zufrieden. Danach duschte ich mich und fuhr mit dem fahrrad wieder nach hause. Auf dem weg zu den

Salzachseen fuhr ich diesmal nicht den Zaun entlang, sondern ging etwas zu fuß durch die nassgetränkte wiese des badessees. Der badesee war nur noch mit einer sehr dünnen eisschicht bedeckt. Es war schon zu dreiviertel dunkel. Aber man konnte noch die umgebung ungefähr wahrnehmen. Auffällig war das licht von der bergheimerkirche auf der gegenüberliegenden salzachseite..

Diese ist jedes Mal schön beleuchtet, in denselben farben, wie der mond nachts von der sonne beleuchtet wird.

ich ging ein stück zu fuß, das rad schiebend und genoss, dass rings um mir kein auto, oder Mensch, sondern nur wiese und frische luft war.

Solche kleine abstecher und umwege könnte ich öfter einbauen, wenn ich dieses strecke fahre.

Anschließend fuhr ich wieder auf der rechten salzachseite flussaufwärts, überquerte die trakl-brücke der salzach zur anderen seite, und fuhr bis knapp vor der lehner brücke. Dann bog ich 90 grad nach links in ein kleines Gässchen ein, und überquerte die haunspergstraße bis ich wieder in der mertenstraße, also zuhause war.

Nadia war zu meiner überraschung noch nicht da, sondern bei beate und Abdul.

Nun ist es schon 17 h. ich habe eine stunde Gedächtnistraining (memory xl sowie das hp) praktiziert.

Ich kann mich erinnern, dass ich im elmokino auch dieses Training getan habe, während ich nichts zu tun hatte. Eigentlich doch eine sinnvolle beschäftigung. Jeder arbeitgeber sollte doch eigentlich froh sein, wenn der arbeiter fit ist. Aber leider ist es nicht so.

Die frau krämer, die immer bei der kassa sitzt ist schon in Pension und arbeitet trotzdem weiter. Sie kontrolliert das geschehen im kino, während die geschäftsführerin frau karwinski nicht da ist.

Einmal erwischte frau krämer mich beim trainieren mit dem pc.

Sie sagte “aha” und ging damals wieder. Sie ist die Spionin dieses arbeitsplatzes. Selbstverständlich erfuhr die frau karwinski davon und verbietete mir, meinen kleinen pc mit in die firma zu bringen.

Seit dem konnte ich in der zeit, wo ich keine arbeit als vorführer hatte, wieder nur blöd durch die luft gucken. Die arbeitswelt ist oft dermaßen dumm.

Jetzt gehe ich schwimmen. Die nadia ist in einem tanzkurs.

Gerade vorhin ist mir wieder der kleine hp abgestürzt. Das passierte genau dann, wenn ich das Menü: Microsoft Works mit dem “X” schließen abgeschlossen habe.

wahrscheinlich ist dieses nicht ganz so kompatibel mit den neuen Programmen.

Samstag abend, 19 h

Nur kurz bin ich zum schwimmen gekommen. Gleich bei der Rezeption fiel mir auf, dass der bademeister josef ganz nervös beim Computer irgendetwas gesucht hat.

Er war länger von seinem eigentlichen arbeitsplatz weg. Statt ihm passte die putzfrau, die übrigens auch ganz in blau bekleidet ist, in der schwimmhalle auf.

Es waren nicht mehr als 13 Personen in der großen halle. Trotzdem machten die wenigen jugendlichen, die da vom kleinen springbrett sprangen dermaßen lärm, das man subjektiv glauben könnte, dass das Hallenbad voll von leuten ist.

Wie fast immer im becken waren auch diesmal einige schwimmbären drinnen, die ihre strecken kraulten und weit mehr mit ihrer großen kraft, als mit der Technik und dem schwimmgefühl arbeiteten.

(bemerkung gerade jetzt: während ich die paar zeilen hier schrieb, hatte ich eine Pfanne voll erdäpfeltatscherl

aus der tief ´Kühltruhe zubereitet und vergessen darauf zu achten. Fast wäre das essen mir angebrannt)

Da ich nur wenig zeit hatte, weil schon um 18:30 die badegäste über fernsprechanlage gebeten werden, das bad zu verlassen und außerdem senioren mir den weg etwas versperrten, bin ich heute gemütlich geschwommen. Als letzter von allen verließ ich nach einer halben stunde gemütlichen streckenschwimmen das große becken. Ich fragte josef, was los war, weil er so nervös war. Er sagte, dass im ersten stock eine Schlägerei war.

Ich duschte mich - wie immer - mit warmen wasser. Danach ging ich zu den Umkleidekabinen. Aber auch hier streiteten 2 jugendliche. Der sichtlich stärkere und muskulösere jugendliche provozierte den schwächeren, indem er ihm Unfähigkeit und

so weiter bescheinigte. Als der schwächere ihm drohte, tat der stärkere im nächsten augenblick so, als würde eh alles in ordnung sein.

Ich kann mich irgendwie noch an meine jugendzeit erinnern, wo ich ähnliche Spielchen erfahren habe, und in der rolle des schwachen war.

Ich habe dieses Spielchen aber nicht richtig durchschaut, war froh, wenn der andere mit dem sticheln aufhörte, bis dann später wieder dasselbe spiel begann.

Die jugendlichen sind schon grausig zueinander.

Tarnung, täuschung, Machtspiele ist wie eine selbstverständlichkeit.

- naja in der tierwelt geht es nicht besser zu.

Was mich beim schwimmen so gut tut ist vor allem, dass sich meine muskeln danach entspannt anfüllen, außerdem habe ich nach dem schwimmen das gefühl, dass der kreislauf angeregt ist. Den zu hause angekommen friere ich nicht mehr und habe meistens warme hände.

Gerade als ich das schrieb, schneite es draußen. Wegen des windes fallen die flocken schräg nach rechts (Osten) herunter.

Was mich heute geistig beschäftigte hat war, inwieweit der Mensch von anerkennungssucht und der Illusion nicht alleine zu sein, sich distanzieren kann.

Wenn ich ehrlich bin, ist die stellung und rangordnung in unserer Gesellschaft zum beispiel eine anerkennungssucht.

Man möchte gelten.

Man möchte nicht alleine sein., und einen wert für die Gesellschaft haben.

Aber macht man sich den da nicht zu sehr abhängig von den meinungen und den launen und engstirnigkeiten der menschen? Lohnt sich den die zeit, die man deshalb investiert - wirklich?

Was hat Jesus ganz zum schluss gesagt: mein gott, mein gott, warum hast du mich verlassen?

Im augenblick des todes hat Jesus seine Illusionen aufgeben müssen. Der tod und der weg zum tod fordert dies.

Aber sind wir eigentlich nicht jederzeit verlassen? Haben wir nicht die kraft einzugestehen, wie einsam und auf sich gesellt wir wirklich sind?

Sind den die jagd nach anerkennung und titeln nicht die verführerischten dinge um die eigene existenz aufzuwerten und sich Illusionen zu machen, das man sich letztlich an so etwas festhalten kann?

Es ist Sonntag in der früh,der 8. 3. 09

Uhrzeit 1:30

Heute habe ich wieder viel zeit mit internet verplempert. Es ist zeit ernst damit zu machen und meine konsequenzen daraus zu ziehen.

Ich habe nun alles von gmx gelöscht. Will nie

mehr ins gmx gehen, da ich nicht von Werbungen zwangsbeglückt werden möchte.

Das outllook express allerdings fürs Email ablesen ist auch nicht möglich, weil ich seit 2005 den benutzernahme und das passwort nicht mehr weiß.

So habe ich seit 05 kein Email empfangen, außer ein ursprungsemail von aon.

Senden allerdings dürfte mit outlook

funktionieren.

Schade ist, dass ich die Emails aller meiner freunde und bekannte aus Wut vom gmx löschte.

So ist das halt.

Für was brauche ich dann noch internet?

Tja, eigentlich nur um arbeit zu suchen, oder manche Infos über google oder wikipedia zu finden.

Beobachtet habe ich auf jeden fall, dass mich das internet nervös, unruhig und fahrig macht.

Schon interessant, dass ich eigentlich vom ersten Moment an, wo ich den pc habe, das internet nicht wollte. Einerseits fand ich interessante Infos und auch große hilfe in Computerschachforen, CCS.

Aber -

Ich darf die stunden,die ich unproduktiv vor dem internet

gesessen habe nicht zählen!!!

Ich weiß nicht, ob es besser gewesen wäre, nie mit dem internet in kontakt zu tretten. Ich glaube aber, dass es für meine Schachaufgaben und vor allem den Schachstudien, sowie die Gedächtnistrainingsprogramme, die ich dadurch erworben habe,

doch sehr hilfreich war. vor allem die Adresse www.k4it.de diese seite half mir, schach-

Endspiele mit 6 steinen oder weniger besser zu verstehen.

Auch bekam ich den einen oder anderen wichtigen hinweis bezügl. Der pgn einer Schachpartie, bezügl der besten Schachprogramme, sowie der Schachanalyse.

Ohne das internet wäre ich nicht so schnell in kontakt mit der Schwalbe, mit dem schach aktiv gekommen. Auch hätte ich nicht harold van der heijden, Michael roxlau, Wilfried Seehofer, rainer Ehlers, dr.klaus Wenda und so weiter kennengelernt. Durch diese leute, die ich über das Email kontaktiert habe, habe ich auch für das komponieren immer wieder interessante winks bekommen.

Ohne internet und den Computerschachforen wäre ich nicht auf die besten Schachprogramme gestoßen und wäre ich diesbezüglich hinten. Auch wären einige aufgaben sicher falsch gewesen. Die kontrolle der Schachaufgaben über das internet war ein weiter großer vorteil.

Zudem hat walter Eigenmann im internet eine glareanmagazin, wo er auch schriftsteller und Schachkomponisten, sowie schachgroßmeister publiziert.

Eine schöne schachaufgabe, die ich mit Thomas hall analysierte, ist hier immer online.

Darunter war walter so nett, und hat auch ein foto, sowie Herkunft und geburtstagsjahr ergänzend unter dem Diagramm und der lösung hinzugefügt.

Über das internet lernte ich den liebenswerten

andreas möbus kennen. .

Er war internetsüchtig und langzeitarbeitsloser. Er starb (ca. 48 Jahre) vor dem Computer sitzend

vermutlich an einer Lungenembolie. Er lebte ungesund und rauchte sehr viel. Er war übergewichtig. Er war schachsüchtig und leidenschaftlicher sammler von mattaufgaben.

Durch ihn kam ich in den “besitz” der studiendatenbank 2000, das mir auch jetzt noch viel gibt.

Außerdem spornte er mich übers internet an, aufgaben zu komponieren.

Sonntag, 08.03.09

10:00

Heute ist der himmel hellblau. Leichte federwolken in größerer höhe “bestreichen” das blasblaue des heutigen tages.

Die Sträucher Vis a Vis reflektieren das licht. Die laublosen Sträucher blenden fast einem entgegen.

Nadia liest gerade “präkär ist nicht fair”

Neben mir liegt das buch von dr. Gunther karsten “lernen wie ein weltmeister.

Nadia hat mich heute aufgeweckt. Noch bevor ich so richtig wach war, sagte sie mir, dass es im yogaraum chaotisch aussieht.

na ja ich sehe das ganz anders. Denn die vielen decken und polster, die ich runtertun muss, bevor ich schlafen kann verursachen dieses Chaos.

Sie hat gesagt, dass ich ein Chaot bin und auch einer bleiben wird.

Sie sagte gerade, dass sie es nicht fair findet, dass ich den ganzen tag schreibe und alles liegen lass.

(bemerkung von nadia gerade: die wohnung schaut aus … Wie noch nie)

Heute noch überlege ich mir, wohin das führt, wenn die werbungen auf den menschen immer noch schutzloser einstürmen.

Beispielsweise ist es selbstverständlich, dass man werbungen mitschlucken muss, wenn man in den billa einkaufen geht.

Im internet nutzt man das auch immer konsequenter und schonungsloser aus.

Was früher noch ohne werbung ging, scheint jetzt nirgends mehr zu gehen.

Doch bin offenbar ich einer der wenigen, die mit der “Ausgesetztheit der Werbung” so zu kämpfen hat. Die nadia sitzt e. g. letzter zeit als erster in der küche und gibt sich voll das radio.

Offenbar können andere besser vor ungeliebten und gehassten Informationen sich abschirmen, als ich.

Wie sie das allerdings machen, weiß ich nicht.

Den weg der abstumpfung will ich auf jeden fall nicht gehen.

Während ich die paar zeilen schrieb, sind auch die federwolken am blauen himmel verschwunden.

(bemekung von nadia:” Kopfweh habe ich gerade … Nicht gut ist mir heut` …”)

Heute nehme ich mir vor, dass ich keinen kaffee trinke, damit ich besser schlafen kann. Denn ich habe sehr schlecht einschlafen können und bin irgendwann um 3 uhr in der früh aufgewacht.

Nach ein glas wasser konnte ich wieder einschlafen.

Ich trinke gerade schwarzen tee, den mir nadia zubereitet und schon in die tasse eingeschenkt hat.

In nächster zeit muss ich konsequent arbeit suchen gehen.

Nach einem Monat habe ich auch arbeitslosengeldanspruch..

Das ams (Arbeitsmarktservice) allerdings mag ich nicht, weil sie mir bisher noch nie geholfen hat, sondern nur unmögliche stellen vermittelte. Als ich diese damals ablehnte, oder mich verdächtig benahm, strichen die ams-angestellten mir für 3 oder 4 wochen das geld.

Nadia sieht heute nicht gut aus. Sie hat gläsrige augen und scheint etwas verschnupft zu sein. Ab und zu hustet sie. Sie will den Termin mit beate absagen und sich wieder ins bett legen.

Die küche sieht tatsächlich nicht ordentlich aus. Über das waschbecken sind noch kaffeeflecken in form von ringe, sowie einige tassen, leere kleine Glasbehälter. Die kleine expresso-kaffeemaschine obwohl nicht gebraucht, steht ungewaschen auf einer der herdplatten.

10:50

Ich habe die küche sauber gemacht.

Nadia hat Abdul angerufen und abgesagt.

(bemerkung von d. nadia gerade jetzt:”machst du mir eine wärmflasche?”)

Ich machte ihr diese. Sie hat sich gerade hingelegt und heiser gehustet.

Ich saugte mit dem kleinen, blauen staubsauger die räume, leerte den mist aus, und räumte den yogaraum auf.

(bemerkung gerade von nadia, die im bett liegt: “wann gehst du endlich vorstellen?”)

Gerade ist es 12:00

Innerhalb einer stunde kamen die wolken, typischerweise von westen und bedeckten den vorher blauen himmel. Nun ist kein blau am himmel mehr sichtbar.

Karolinge (tochter von der mutter gordana) hat angerufen. Nadia hat abgesagt. Karolinge sagt, dass sie jetzt in das Fitnesscenter geht.

Ich ging kurz darauf in die tankstelle shell (st. Julienstraße 33) einkaufen. Ich kaufte ein brot, einen käse, eine tomatensauce mit Gemüse und zuckerln für die nadia.

um 14:15 habe ich eine dreiviertel stunde Gedächtnistraining gemacht. Da nadia jetzt aufgestanden ist und in die küche gegangen ist, habe ich damit aufgehört, weil ich mich nicht so konzentieren kann, wenn da jemand mit mir spricht. Dieses Training geht halt nur in der einsamkeit.

16:47

Übersiedlung des hp-mini Computer von der küche in den vorraum:

So schreib ich in scoliotischer stellung im vorraum weiter, weil nadia in ruhe ohne kleinen pc in der nähe den kaffee in der küche trinken möchte. Neben den kleinen pc ist die große schwarze tastatur.

Heute habe ich den neuen drucker hp Deckjet F2280 (aus China) für das drucken von teilnahmebestätigungen meiner yogastunden, sowie für die abrechnungen der beiden letzten monate im sportparkfreilassing sehr zufriedenstellend benutzt. Die ausdrücke sind perfekt.

Nach der Kaffeepause gehe ich schwimmen.

19:39

Ich schreibe gerade auf einem ungewöhnlichen platz. Der hp-mini pc steht auf dem bett von der nadia,

Und ich sitz am boden und schreib so.

die karolinge, die tochter von gordana ist gekommen, um noch die Pfanne abzuholen, die gordana von der 54ten geburtstagsfeier nadias zurückgelassen hat.

Obwohl die türe zum vorraum und der küche zugemacht wurde, schreit karolinge ganz schön laut. Deshalb habe ich mich ins nadias zimmer zurückgezogen.

In der schwimmhalle waren so um die 42 leute. Die Kinder schrien, als würden sie gerade abgeschlachtet werden.

Meine Zeremonie, bevor ich ins becken springe ist folgendermaßen:

ich gehe mit handtuch, Schwimmbrille und kabinenkastenschlüssel zuerst zu den 4 duschen vor der schwimmhalle.

Ich dusche mich da jedesmal richtig warm.

Dann gehe ich auf meinem stammplatz. Der ist auf der mirabellseite hinten. Ich habe die erfahrung gemacht, dass man bei öffentlichen plätzen eher hinten die ruhe hat.

Dort lege ich auf die grüne bank mein handtuch und wickle den Schlüssel damit ein, damit ich diesen nicht die ganze zeit bei mir herumschleppen muss.

Dann nehme ich die Schwimmbrille und gehe zur springerseite, also zu der tiefsten stelle (ca. 4 m tiefe).

heute sah ich mich um, vor allem ob ich eine strecke finden konnte, die noch frei ist. Diesmal aber war da nichts. Auf der rechten seite, also der Maria plainseite sprangen die Kinder von der felsenwand ins wasser, sowie von dem sprungbrett. In der mitte quatschten leute am anderen ende im wasser.

Links spielten Kinder und tauchten. Da im Hallenbad wieder um 18:30 die lautsprecherdurchsage kommt, bleibt mir nicht viel zeit, großartig runden zu schwimmen. Deshalb entschied ich mich, einfach gemütliche runden zu “drehen”.

Ich schaute auch zur decke nach oben, also wo die vielen löcher sind. Die scheinwerfer unter wasser waren eingeschaltet und lösten Lichtreflexe an der decke oben aus.

Zusätzliche Effekte wurden eingeschaltet. So ist die decke (oben) einmal blau, einmal rosa, einmal grün.

Diese farbänderung auf der decke oben wird von einem farbenscheinwerfer, der genau hinten in der rechten Ecke (vom eingang der halle gesehen)ist, beleuchtet. Ich betrachtete diese Farbwechsel oben.

Während dessen kam der bademeister josef und fragte mich, warum ich zögere, ins wasser zu gehen.

Er sagte zum scherz, ob ich angst vor den vielen Bakterien habe. Weiteres erklärte er mir, dass heute 2 menschen dermaßen extrem gestunken haben, und dass diese beiden mit unterhose schwimmen gegangen sind.

Er hat die beiden sandler rausgeschmissen.

Wenn josef gerade nichts zu tun hat, geht er gerne “wie ein spinne” in eine Ecke, von wo er einerseits ein bisschen ruhe von den badegästen hat, andererseits alles überblicken kann. Diesmal ist er sogar kurz die türe rausgegangen in die frische luft und sah von draußen herein und beobachtete so das geschehen.

naja schließlich entschied ich mich, und sprang ins wasser. Danach habe ich die Schwimmbrille aufgesetzt. Und machte gemütliche runden. Einen menschen, der gerade wieder mit einer frau redet ist mir schon bekannt. Er kommt so 3 mal in der woche ins bad und quatscht andauernd mit den frauen.

Er hört dabei auch nicht auf. Einmal habe ich auch mit ihm geredet und mußte gehen, sonst hätte er wohl noch lange nicht aufgehört zu reden. Er hat hinten eine glatze.

naja, heute der Sonntag ist wohl nicht so der tag für die schwimmer: springer, spielende Kinder, kletterer und Kinder die tauchen, sowie leute, die sich lieber im wasser miteinander unterhalten...;

Bald hatte ich keine lust mehr und ging zur dusche. Auch hier traf ich witzige leute.

Ein junger Mensch zum beispiel versuchte auf einen kleiderhaken seine duschseife aufzuhängen. Fast eine minute versuchte er dies vergeblich. Ich musste lachen. Er merkte es, und schaute mich eine gewisse zeit ernst und prüfend an, um zu erraten, warum ich lachte -.

Danach ging ich zu den Kabinen. Meist bin ich bei den hinteren Umkleidekabinen. Auch der Typ, der mit den frauen immer solange quatscht, hat seine umkleidesachen hinten.

Die meisten föhnen ihre haare danach, weil sie meinen, dass sie sich sonst verkühlen.

Ich mache das nie, auch nicht im winter und habe mich deshalb auch niemals verkühlt.

Dann gehe ich wieder zum schalter, stecke die magnetkarte rein. Sobald es einen pips-ton gibt, heißt es, dass man den schranken passieren kann. In der Rezeption war die etwas ältere frau,. Sie dürfte so um die 50 jahre sein. Sie hat blonde haare, die ungefähr bis zur schulter reichen. Sie sieht etwas humorlos und ernst aus.

Ich verließ das Hallenbad und fuhr, wie gewohnt mir dem fahrrad nach hause.

Zuhause hat nadia eine Suppe mit nudeln gemacht.

Um 22 h rief Theresa von rom (Italien) an. Theresa ist die schwester von nadia. Sie schenkte der nadia ein gemaltes bild. Auf dem bild ist ein baum dargestellt.

Die nadia kann viel besser malen und zeichnen. Ich schmieß dieses bild weg, ohne zu wissen, wie viel Theresa dafür bezahlte. Außerdem hängen wir in unsere wohnung generell keine bilder auf.

Sie sagte auch, dass ihre tochter (16 J) in der schule gut ist, außer in Mathematik.

Heute habe ich mich ein bisschen mit kopfrechnen beschäftigt. Schade, dass wir in einer Gesellschaft leben, die das kopfrechnen nicht mehr fördert. Die geschicklichkeit des Verkäufers mit dem umgang eines Computers ist viel schneller .... Das kopfrechnen nur noch überflüssige sache ...

Also zahlen die von 11 - 19 gehen, kann man sehr einfach multiplizieren im kopf.

Das geht nach den binomischen formeln:

3 schritte sind zu machen

17 x 14

Erster schritt:

Man zählt 17 +4 zusammen. Das ergibt 21

Zweiter schritt

Dann hängt man eine null dran. Also

210

Diese zahl kann man laut sagen, damit man diese besser merkt.

Dritter schritt:

Man multipliziert die einer und addiert diese mit der vorigen zahl:

Also 7 x 4 = 28 28 + 210= 238

Das Ergebnis 238

Allgemein multipliziert man 2 stellige zahlen mit der kreuzmethode

Diese funktioniert so:

24 x 67

Man schreibt die beiden untereinander

24

67

Zuerst multipliziert man die einer 4x7=28 8 schreibt man die 2 merkt man sich

Nun kommt übers kreuz und zusammengezählt

2x7 + 6x4 = 38 und zählt die 2 dazu: das ergibt 40

0 schreibt man 4 merkt man sich

Dann multipliziert man noch die zehnerzahlen zusammen

2x6 = 12 und rechnet die 4 dazu = 16

Das Ergebnis ist also 1608

Schönes kleines gehirntraining.

Mit ein bisschen Training müsste man diese Technik schnell heraushaben.

Man merkt sich einfach: IXI

Zum schluss des tages habe ich das Geschirr noch abgewaschen und Gedächtnistraining gemacht.

Es ist jetzt 1:48, Montag

Montag, 09. März 2009

11:08

Um kurz vor 9 h bin ich aufgewacht. Ich hatte das fenster längere zeit offen, weil es regnete und ich so zur vermehrten Frischluft komme.

Nach einer stunde aber wurde mir kalt und ich schloss wieder das fenster.

Nadia hat schon den tee zubereitet. Brot ist keines da gewesen.

Ich machte wie gestern die küche, hängte die frische, nasse wäsche auf, staubsaugte, leerte den Müllkorb aus, duschte und rasierte mich und putzte die küche, den vorraum und den schlafraum von nadia.

Um 09.15 rief die siegried an. Sie sagte, wie schon so oft - den oriental. Tanz mit nadia ab, der um 10 h gewesen wäre.

Ihr absagegrund war, dass sie zu hause zu viel zu tun hat.

Um die selbe zeit kam der Postmann von der plainstraßenseite rein. Da unsere wohnung gleich parterre ist, hört man ihn dann auch die tonsprechanlage der haustüre. Es spricht da eine frau:" Tür öffnen. Bitte treten sie ein und schließen sie die türe". dann hört man die Postfächergeräuschzeh. Wie immer hat es der Postmann, der diese gegend auch im winter mit dem bike befahrt, eilig. Dann geht er durch den hof in das mittlere gelbe haus. Unsere wohnung ist ja in einem gelben, hundertjahre alten mehrstöckigen haus. Es stehen da 3 solche gelbe häuser dort.

Während des wäscheaufhängens traf ich den neuen hausmeister dieses hauses. Er heißt Niki. Er lächelt immer freundlich, ist klein und etwas mollig. Er ist Ausländer. Er hatte gerade die stiegen gereinigt.

Die frühere hausmeisterin, sie hieß frau Kornberger ist in Pension gegangen.

Nadia liegt in ihrem bett. Ich habe ihr eine wärmeflasche gemacht. Sie hat heute schon inhaliert. Ihr blick sieht nicht gesund aus. Ihre lieder hängen etwas herab, sodass sie einen müden eindruck macht. Sie ist etwas verkühlt. Sie sagte, dass sie nachdem sie den Tanzworkshop hatte, verkühlt hat, weil die leute dort die fenster einfach so aufmachten, obwohl es draußen schneite. Sie meinte, dass sie sich deswegen erkältet hat.

Heute interessiert mich wieder die doomsdaymethode, also die einfachste art des kalenderrechnens.

Ich habe mal bei wikipedia nachgeschaut, dort steht:

Die doomsdaymethode ist ein einfaches verfahren zur bestimmung des wochentages eines gegebenen Daums,das mit kopfrechenopterationen durchgeführt werden kann. Es wurde um 1970 vom britischen mathematiiker john horten conway gefunden.

Ermittelt wird der wochentag, auf den das datum nach dem gregorianischen kalender fällt. Damit eignet sich diese Methode zunächst nur für die berechnung von Daten ab dem 15. Oktober 1582.

Für die übrigen Daten nach dem julianischen kalender ist die berechnung entsprechend zu modifizieren.

Berechnung des wochentages

Der Algorithmus orientiert sich am sogenannten doomsday, welcher in diesem zusammenhang der wochentag des letzten februar-tages (also des 28. bzw. in einem schaltjahr des 29. Februar) eines Jahres ist.

Wenn man den doomsday kennt, kann man vom letzten tag des Februars als Fixpunkt aus die wochentage für alle anderen Daten des Jahres vor- und zurückrechnen.

In der Praxis kommen berechnunungen von wochentagen im aktuellen Jahr oder in der nahen vergangenheit oder Zukunft am häufigsten vor. Diese berechnungen sind recht leicht im kopf auszuführen und werden hier daher zuerst vorgestellt.

Für diese berechnungen sollte der domsday für das aktuelle Jahr einfach auswendig gelernt werden.

Der doomsday wandert jedes Jahr einen wochentag weiter, in schaltjahren zwei wochentag. So kann der doomsday für jahre in der nahen vergangenheit oder Zukunft recht leicht durch vor-und zurückrechnen ermittelt werden.

Dommsday aktueller jahre

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	1988	1989	1990	1991		1992
1993	1994	1995		1996	1997	1998
1999		2000	2001	2002	2003	
2004	2005	2006	2007		2008	2009

Samstag ist also der aktuelle dommsday für 2009

Merkregeln für den doomsday

Daneben gibt es eine reihe von eselsbrücken, die die berechnung erleichtern

Ab April fällt in geraden monaten der tag mit der monatszahl auf den doomsday (4.4, 6.6 etc)

Der 9.5, 5.9, 11.7 und 7.11 ist ein doomday. Dazu gibt es einen englischen merkspruch

I work from 9 to 5 at tue 7-11

Folgende tage eines Jahres fallen also immer auf den dommsday:

4.4

9.5

6.6

11.7

8.8

5.9

10.10

7.11

12.12

Im Januar ist in schaltjahren der 4. Januar ein dommsday, in den anderen jahren ist es der 3.Januar.

(eselsbrücke: heilige 3 könige;

Besser: schaltjahre sind durch 4 teilbar)

Im märz sind es alle durch 7 teilbaren tage, also der 7., 14.,21. Und 28.

Die folgenden monate haben die gleiche abfolge von wochentagen:

Januar (nur in schaltjahren, April und juli

Januar und Oktober (außer in schaltjahren)

Februar (außer in schaltjahren), märz und November

Februar und August (nur in schaltjahren)

September und ezember

Außerdem kann man sich weitere Fixdaten merken, z.b. fällt der 24. Dezeber immer auf den wochentag, der zwei tage vor dem doomsday liegt. Ebenso können der eigene Geburtstag, Namenstag, Hochzeitstag usw. als Fixdaten hinzugezogen werden.

Memoliste

Folgende memo-liste auswendig lernn, und man kann die doomsdaymethode anwenden:

3.1 (achtung 4.1 bei schaltjahr

28. (29.) 2.

4.4

9.5 (9 to 5)

6.6

11.7 (7-11)

8.8

5.9. (9 to 5)

10.10

7.11 (7-11)

12.12

Berechnung des doomsdays

Für jahre, die weiter in der vergangenheit oder Zukunft liegen, kann der doomsday rechnerisch bestimmt werden, wozu ebenfalls kopfrechnen ausreicht.

Ausgangspunkt ist der doomsday des ersten Jahres in einem jahrhundert.

Gelernt werden sollte der doomsday für die vollen jahrhunderte von 1800 bis 2100 (siehe Tabelle).

Da sich die wochentage alle 400 jahre wiederholen, kann für andere jahrhunderte entsprechend vor- oder zurückgerechnet wrden. Man kann sich auch einfach am doomsday des jahrhunderts orientieren, in dem man geboren ist (meistens also Mittwoch).

Dommsday der jahre 1800.1900,2000 und 2100

Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
2100	2000	1900		1800		

Anhand des oben beschriebenen 400 Jahres Zyklus kann man alternativ auch eine berechnung für den jahrhundert-dommsday vornehmn:

Rechnet man nach der oben beschriebenen Methode den doomsday zurück auf ein fiktives Jahr 0, erhält man hierfür als Ergebnis den Dienstag, der somit gundlage, quasi der urdoomsday, für die weitere berechnung ist.

Man muss jetzt noch berechnen,

1. Wie oft sich das zu berechnende Jahr durch 100 teilen lässt und

2. Von diesem Ergebnis den rest aus der teilung durch 4

Das Ergebnis mit 2 multipliziert ist dann die anzahl der tage, die man nun von Dienstag zurückrechnen muss, um den doomsday des entsprechenden jahrhunderts zu erhalten

Beispiele:

Wochentag des 26. Oktobers 2005

Der doomsday des Jahres 2005 berechnet sich wie folgt:

1. Die letzten beiden stellen der jahreszahl sind 05; die 12 passt 0 mal in die 5. Ergebnis: 0

2. Der rest aus schritt 1 ist 5. Ergebnis: 5

3.die 4 passt 1 mal in die 5. Ergebnis: 1

Die summe der ergebnisse der drei schritte ergibt 0+5+1= 6.

Der dommsday des Jahres 2000 ist ein Dienstag (siehe Tabelle), 6 tage hinzugezählt ergibt Montag.

0 ein schaltjahr war, ist der 29. Februar ein Montag und daher der gesuchte 26. Februar ein Freitag.

Der 10. Oktober ist also ein Montag (siehe merkregel) dann ist auch der 24. Ein Montag und der gesuchte 26. Oktober 2005 ein Mittwoch

Wochentag des 26.Februars 1960

1. 60/12 = 5

2. Rest = 0

3,0/4= 0

Summe = 5.

Der doomsday für 1900 ist Mittwoch. Fünf tage dazu gibt Montag. Da 1960 ein schaltjahr war, ist der 29. Februa ein Montag und daher der gesuchte 26. Februa ein Freitag.

Über den gregorianischen kalender

Der gregorianische kalender, benannt nach pappst gergor X111, ist der heute in den weitaus meisten teilen der welt gültige kalender. Er wurde ende des 16. Jahrhunderts entwickelt und 1582 durch die päpstliche bulle inter gravisssimas dekretiert.

Der gregorianische kalender löste im laufe der jahrhunderte zahlreiche andere kalenderformen ab, die letzte umstellen 1926 in der türkei.

Der gregorianische kalender gilt heute praktisch weltweit, auch in der gesamten islamischen welt.

Vorgeschichte

Gründe für die gregorianische kalenderreform waren die zunehmenden probleme mit der christlichen osterrechnung nach dem julianischen kalender

---

14:40

gerade schneit es , die wolken fallen wild mal in die eine, mal in die andere richtung. Die Tannenbäume, die man weiter hinten vom küchenfenster aussieht, schaukeln, der wind weht etwas unberechenbar.

Im nächsten Moment hat es wieder zum schneien aufgehört, und die äste und bäume sind wieder - wie gewohnt - ruhig.

Nadia und ich

haben einen expressokaffee getrunken, nachdem wir ein kleines Mittagsschläfchen gemacht haben.

im ersten stock, direkt über uns hat jemand Klarinette geübt.

Nadia sagt, dass sie erholung bräuchte, weil sie soviel gearbeitet hat.

Die küche habe ich schön aufgeräumt.

Die blumen, die sie zum Geburtstag bekam, habe ich weggeschmissen, weil die Orchideen nicht mehr gut aussahen.

Gerade wollte ich Gedächtnistraining machen, jedoch habe ich festgestellt:

Wenn nadia in der küche ist, oder von einem raum in den anderen gehen, kann ich mich nicht konzentieren. Die ergebnisse sind dann gleich viel schlechter.

Um dieses Training zu machen, muss ich alleine sein.

Nadia hat flamenco abgesagt, weil sie nicht fit genug dafür ist.

Um 15:15 hat sie sich angezogen. Ihre braunen schuhe habe ich zwar mit viel creme geputzt, jedoch sind diese guten schuhe schon etwas älter. Sie haben falten

bekommen, und an der forderseite sind sie nicht mehr so schön braun. Ich vermute, dass das salz, das die leute überall verstreuen im winter die schuhe über die jahre kaputt machen. Nadia geht gerade zur arbeit (bank raika).

Ich habe kurzes Gedächtnistraining gemacht, die ergebnisse waren mittelmäßig.

Danach ging ich ins paracelsius-Hallenbad.

An der Rezeption war der ältere nette Mensch mit dem üblichen karierten Hemd und brauner jacke.

Er hatte sehr viel zu tun und zu schauen, weil sich ja soviel menschen nicht auskennen, wie sie die magnetkarte hineinstecken müssen, damit der sperrschranken den gast durchlässt.

Es waren sehr viel leute diesmal dort. Es war so gegen 16 h und 17.40 h.

Zuerst duschte ich mich bei einer der vier duschen , die gleich neben der großen schwimmhalle sind.

Eltern kümmerten sich um die kleinkinder, damit sie ihre schwimmflügeln, die übrigens heutzutage schon mit soviel kleingedruckten anleitungen versehen sind, drauf sind.

Drei absperrungen wurden für die schwimmkurse gemacht.

Bei einem kurs merkte ich, dass sich die 13 Kinder nur unterhalten und gar nicht schwimmen.

Plötzlich kam der lehrer und sagte ihnen, dass sie kraulen sollen.

Ich schaute ihnen zu. Der erste, der kraulte, machte es sehr gut.

Die anderen Kinder jedoch waren wie hilflos wirkende kleintiere, die noch nicht auf die eigenen füße stehen könne. Diese Kinder haben nur wie wild gekrault, ohne dass sie wirklich vom fleck kamen.

Wenn drei absperrungen sind, wird es für die normalschwimmer sehr schwer, weil es schon so eng war.

Heute waren sehr viele eltern mit ihren kindern und kleinkindern in der schwimmhalle. Es war viel voller, als gestern.

Die erwachsenen schwammen wie immer unkontrolliert und im zickzack von einer seite zur anderen.

Die springanlagen sind in einem solchen fall natürlich gesperrt, sonst können die armen streckenschwimmer gar nicht mehr schwimmen.

Heute war der bademeister mario da. Er ist zu den leuten immer zuvorkommend und nett.

heute bin ich draufgekommen, dass die geübten schwimmer, die nicht in einem kurs sind, und also sich immer durchkämpfen müssen und die springenden Kinder ausweichen müssen, die ärmsten im Hallenbad sind.

Das große schwimmbecken des paracelsiushallenbades erfüllt leider zu vieles auf einmal:

1. Spielplatz für Kinder, die da von den beiden türmen springen...und das stundenlang so machen.

Manche Kinder mit Schwimmbrille sind auch gerne am rande des tiefen schwimmbereiches und tauchen gerne

2. In der früh und nachmittags gegen 16 h bemächtigen sich schwimmkurse und schülerklassen durch absperrungen ganze teile des beckens

3. Faule, die sich nur von den seitlich heraussprudelnden wasser massieren wollen, sowie leute, die einfach nur am rande im becken sind und sonst nichts machen, und so andere beim schwimmen stören.

4. Geübte streckenschwimmer, die man daran erkennt, dass sie anfangs sich eine strecke aussuchen, und auch bei dieser strecke bleiben

5.gelegenheitsschwimmer, die kreuz und quer schwimmen, meistens keine Schwimmbrille haben.

Ältere gelegenheitschwimmer sind in ihrem tempo dermaßen langsam und bequem, dass sie trainierte leute stören.

Ich versuchte - am rande schwimmend - mir eine strecke freizukämpfen. Doch obwohl es klar war, dass ich die strecke da am rande schwimmen wollte, kamen mir leute beinhart entgegen. Ich konnte nur ausweichen. Es war gerade nicht motivierend. Nach einigen eher langsamen runden ließ ich es nach einer halben stunde ca. sein, und verließ das Hallenbad.

Zuhause war ich etwas müde und legte mich

kurz hin. Danach nahm ich die teilnahmebestätigung für Jürgen Ammersdörfer, die Musik - cd, ein handtuch, die yogahose für das Fitnesscenter mit.

Jürgen Ammersdörfer ist mein treuerster yogaschüler und ist seit 2001 bei mir regelmäßig jede woche

In meiner Yogastunde im Sportpark freilassing.

Ich bin sehr stolz!

Ich möchte ihm eine zusätzlich schöne bestätigung dieser ungewöhnlich langen zeit schriftlich schreiben.

Die fahrt mit dem fahrrad war mühsam. Ich kam gerade vor 8.00 h p.m. an.

In der Yogastunde waren nur 6 leute. Immer die bekannten gesichter. Schade.

Ich machte anstrengende Übungen im stehen.

Nach der stunde übte ich in der Kraftkammer. Die Musiklautstärke stellte ich gleich zurück.

Aufgeregt darüber hat sich noch kein Mensch.

Ich machte die gleichen geräte durch, wie die tage zuvor.

Es tat mir diesmal sehr gut.

Nach dem duschen fuhr ich mit dem fahrrad nach hause. Das heimfahren tat mir wohl, und ich fühlte mich motivierter. Die luft war frisch vom regen, Autos kamen mir nicht entgegen.

Nadia hat mir erzählt, dass sie heute auch nicht so leicht gehabt hatte, in die arbeit zu gehen.

Sie hat sich überwinden müssen. Aber es ist alles gut gegangen.

Auf dem Computertisch im vorraum liegt eine bürste.

Morgen darf ich im gebäude von herrn blümel in der getreidegasse 6 schruppen.

Dienstag, 10 märz 09

09:52

Wie gewohnt sitze ich in der küche.

Im waschbecken liegt dreckiges Kaffeegeschirr. Daneben steht ein weißer mittelgroßer topf mit einem sieb drauf. Im sieb sind noch überreste von Teekräuter.

Links über den kühlschrank steht eine großes, aber schon ziemlich leeres honigglas.

Daneben liegt das brotbrett mit dem brotmesser.

Auf der fensterbank, wo nadia Schreibzeug, einige Bücher hinlegt, liegt diesmal auch die volkszeitung: die krone. Auch wenn ich schon zu ¾ und mehr blind bin, werde ich diese zeitung immer erkennen können, weil die krone in dickster schrift geschrieben wird. Der Inhalt aber ist qualitätsmäßig schlechter, als irgendeine andere Zeitschrift.

Ich habe mir einen expresso-kaffee zubereitet, sonst werde ich nicht munter.

Ganz habe ich es nicht geschafft vom kaffee wegzukommen. J

Gestern hatte ich einschlafschwierigkeiten. Ich war nervös. So um 3 h in der früh dürfte ich eingeschlafen sein.

Der himmel ist heute, wie meistens in letzter zeit: ganz bewölkt.

Die Sträucher und häuser zeigen sich in matten farben.

Um 09.20 h klingelte es. Es war der Postmann. Ich lag noch im bett. Die klingel ist aber so laut, dass ich sogar hörte, dass der Postmann auch in andere wohungen klingelte und irgendjemand ihm dann aufmachte.

Gleich danach rief nadia an. Sie arbeitet gerade - wie jeden Dienstag beim blümel.

Sie sagte mir, dass sonst nicht soviel zu tun gibt, und sie möchte mit mir danach zum Chinesen in der getreidegasse essen gehen.

Ich habe etwas Gedächtnistraining gemacht. Die leistungen waren eher durchschnittlich.

Nadia rief mich während dieses trainings an. Das üben musste ich leider lassen.

Sie fragte mich: “wann kommst du? Kommst du gleich?”

Es war schon 11 h. damit ich sie nicht noch länger warten lasse, habe ich die küche, sowie den yogaraum unaufgeräumt gelassen.

Herr blümel hat auch räume für andere geschäfte vermietet.

So sieht man links vor dem eingang in das stockwerk von blümel das geschäft sisley. Es ist ein sehr kleines markengeschäft. Auf dem gewand steht auch sisley drauf.

Heute war claudia in diesem geschäft. Sie ist immer sehr aufgeweckt und ihr entgeht nicht, wenn ich ins haus vom blümel gehe. Claudia hat braune haare, ist kleiner als ich und trägt eine brille. Sie ist sehr fleißig.

Gegenüber vom blümelgebäude in der getreidegasse ging das kleidergeschäft “Schöps” pleite. Jetzt ist stattdessen das geschäft “Bonita” drinnen.

Wie gewohnt fuhr ich im stockwerk mit dem lift ganz nach oben.

Herr blümel hat dieselbe hausnummer wie wir. Nämlich hausnummer 8.

Nadia hat offenbar auf die zahlen geachtet, als sie die wohnung, in der wir jetzt sind ausgesucht hat.

So wohnen wir in der plainstraße 27 Tür nummer 8.

Am 27.Februar ist sie geboren. Zufall ist das nicht.

Heute war ich zu faul etwas zu schruppen. Außerdem ist es schon zu spät. Deshalb wartete ich. Bis nadia fertig war. Wir gingen gemeinsam die getreidegasse richtung nonnberglift, und bogen dann rechts in einen durchgang ein. Oberhalb des Durchgangs steht die nummer: 24.

Immer wenn ich durch die getreidegasse gehe, erschlagen mich die vielen Kaufhäuser mit ihren unendlich vielen reizen und mit ihrer unwirklichen virtuellen welt.

Wir leben in der Gesellschaft immer mehr in einer virtuellen welt. Überall sieht man bilder und farben und schriften.

Die reizüberflutung macht mich krank. Und ich denke auch viele andere.

Aber die werbungen gehen über leichen.

Ich merke, dass ich in solchen grausamen Gegenden, wie eben kaufhausgegenden ich immer versucht habe, meine wahrnehmung auf das minimalste zu beschränken.

Auch in autointensiven gegenden schaue ich lieber weg, als das ich mich der größten augenbeleidigung die es heutzutage gibt, nämlich das auto, auszuliefern. Ich konzentriere mich da meistens nur auf meine schritte und auf die ziele, die ich in Zukunft habe. Von der umgebung kriege ich dann sehr wenig mit.

Man hört da ständig das geläute von kleinen glocken. Das kommt vom geschäft “Candela”.

Diese kleinen glocken sind unterschiedlich groß. Es sind genau 12. Sie stehen außerhalb dieses geschäftes und sind mit Strom betrieben. Man kann dieses Glockenspiel nicht kaufen.

Dann kommt man in einem kleinen Innenhof. Und schon ist man beim Chinesen “Yuen”. man geht (rechts) die Steintreppen hoch. Nach dem eingang sieht man 2 Aquarien mit dem typischen farbigen, dick - aufgeblähten chinesischen fischen.

Links ist der hauptspeiseraum. Wir gingen diesen raum hinein, und setzten uns links hinten zum fenster hin. Durch dieses fenster sieht man den Innenhof. Der Tisch, die 3teilige gepolsterte sitzecke ist wie eine nische. Die wand ist gelb angestriechen und ist mit feinem holz dekoriert, wo blumen zu sehen sind.

Nadia hat auf die sitzbank ihre elegante schwarze tasche, sowie eine kleine einkaufstasche und ihre cremefarbene jacke hingegeben.

Wie gewohnt trank nadia ihren pflaumenwein und ich cola.

wir aßen vom buffet.

Nadia hatte 3 teller, ich 5 teller gegessen.

Ich beobachtete während des essens einen alten mann, er ist 78 jahre. Er sieht wohl ernährt aus und hat weiße haare.

Er saß lange zeit ganz alleine und einsam da. Zum schluss, als er ging redete er mit 2 jungen menschen. Er verzählte von seiner zeit, die er als Zahnarzt verbrachte. Mindestens 10 oder mehr minuten redete er pausenlos auf die beiden menschen ein, bis er ging.

Die Chefin (aus China) ist, wie der Chef Yuen überaus nett zu uns. Sie ist ungefähr so klein wie die nadia.

Ihre Handsprache ist immer elegant. Wenn sie serviert hält sie den rechten kleinsten finger etwas von den übrigen finger weg.

Sie kennt uns schon über 10 jahre. Früher sah sie bildhübsch aus. In den letzten jahren habe ich das gefühl, sieht sie viel älter aus. Ihr körper allerdings sieht immer noch gut und geschmeidig aus.

Nach dem essen ging nadia arbeiten. Ich fuhr mit dem fahrrad richtung Hallenbad und sah, wieder auf der gleichen stelle, wie vor einer woche, die beiden schwäne. Ich besuchte diese beiden tiere.

Ich hockte mich hin. Die zwei schwäne, der mann voran schwammen ans Ufer und kamen zu mir.

zu die menschen sind die beiden tiere gar nicht scheu. Sie hoffen, dass sie etwas zu fressen bekommen.

Ich habe einige fotos (Nahaufnahmen) von diesen eleganten, schönen tieren gemacht.

Als ein Hund in der nähe war, pfauchten die beiden schwäne und zogen sich ins wasser (salzach) zurück.

Danach ging ich ins Hallenbad paracelsius.

Heute war der bademeister mario da. Mario ist größer als ich. Er ist schlank. Er hatte eine weiße hose, ein blaues t-shirt, weißes kapperl und schwarze Badeschuhe.

Links und rechts trägt er irgendeinen schmuck auf beiden handgelenken.

Von ihm habe ich auch - das ist schon länger her - eine Schwimmbrille bekommen.

Er grüßt mich immer nett.

Auch traf ich stelios. Er war einer meiner ersten yogaschüler, als ich im tanzstudio nadea noch Yogaunterricht anbietete. Er war 20 jahre matrose auf schiffen. Er hat grau-weiße haare und einen dicken bauch. Er passte auf 2 Kinder auf. Auf die laura und ihren Bruder Sebastian.

Beide Kinder (mit schwimmflügeln) erkannten mich wieder. Zum spass sprang ich mit ihnen gemeinsam, hand in hand von dem springbrett ins wasser. Stelio sah am rande zu.

Es hatte ihnen recht spass gemacht, bis stelios ihnen sagte, dass es genug ist.

Danach schwamm ich einige runden. Bei den gelben kästen, also wo ich mich immer umziehe, traf ich stelios mit den beiden Kinder wieder. Er föhnte die beiden. Laura wollte schon nicht mehr geföhnt werden.

Stelios aber sagte ihnen, dass das wichtig ist. Mir ist aufgefallen, dass stelios immer sehr besorgt ist für die beiden.

Macht das aufpassen von Kinder ängstlich?

Danach fuhr ich nach hause. Daheim machte ich mir einen kaffee. Dann musste ich noch an den teilnehmerbestätigungen etwas ändern und ungefähr 20 Exemplare für meine yogaschüler in der hotel krone ausdrücken.

Ich war schon eine viertel stunde in verspätung. Ich ließ einfach alles liegen, packte ein und fuhr im schnellen tempo nach freilassing.

Neben der hotel krone gibt es ein lebensmittelgeschäft. Dort ging ich schnell einen bananensaft kaufen.

Ich holte im ersten stock der hotel krone den Aufsperrschlüssel, machte alles auf, und zog die weiße hose für die bevorstehenden yogastunden an.

Die leute waren begeistert von den teilnähmerbescheinigungen. Ja der neue drucker zu hause ist wirklich gut.

Im zweiten kurs kam eine neue. Ich freute mich sehr. Sie heißt Petra. Sie ist selbstständig und hat in freilassing einen eigenen laden seit 20 jahren.

Sie sieht sympathisch und weltmännisch aus. Ihre schulter tut ihr sehr weh. Sie meint, dass das vom beruf kommt. Sie war in Indien.

Für 3x hat sie den yogakurs bezahlt. Ich freue mich schon aufs nächste mal, sie zu sehen.

Nach den yogakursen ging ich noch in das Fitnesscenter Sportpark. Ich trainierte wie schon die letzte zeit in der kraftabteilung. Ich bin da immer ganz hinten.

Um 10 h war ich schon verschwitzt. Während des Krafttrainings muss ich immer sehr viel flüssigkeit zu mir nehmen. Ich ging deshalb duschen.

Die duschen sind unter dem Erdgeschoss.

Danach fuhr ich mit dem fahrrad heimwärts. Beim badessee (salzachsee) blieb ich wieder mal und hielt inne.

Ich ging zum wasser und sah die wellen, die einheitlich schnell mir entgegenkamen. Der wind blies manchmal gar nicht, manchmal leichter mir entgegen. Es war schon relativ dunkel. Die umrisse der hügeln konnte ich aber wahrnehmen. Die bergheimerkirche war wieder am auffälligsten.

Ich griff ins wasser. Es war eiskalt. Wie von weit hört man die enten manchmal rufen. Auch hört man schallende geräusche, die von Autos verursacht werden.

Bäume gibt es bei diesem badesee nur wenige. Meistens ist da nur wiese.

Obwohl keine leute momentan da sind, ist der - zu dieser jahreszeit -

einsame see und die umgebung schon so vom menschen verändert worden, dass man eigentlich schon von einer manipulierten natur sprechen kann. Am Ufer war Dreck und abfälle von den menschen. Trotzdem tat es mir gut, für einige augenblicke in reichweite kein auto, keinen menschen, kein elektrisches licht zu sehen. Weiter weg allerdings ist schon, wie überall bei menschen, die gegend mit elektrischen licht verseucht.

Anschließend fuhr ich nach hause. Es regnete währenddessen. Die luft war gut. Leute gingen an der salzach mit den Hunden spazieren. Bevor ich nach hause ging, kaufte ich mir mit dem geld, dass ich gerade in freilassing von der neuen yogainteressierten bekommen habe, brot, käse, snips. Es kostete über 9 €. Also schon recht teuer. In der shelltankstelle war der mann vino da. Er ist ein Ausländer. Er lächelt gerne in sich hinein und ist sichtlich amüsiert. Er schulte einen neuen arbeiter für die tankstellarbeit ein.

Nachhause gekommen habe ich zuerst geschaut, was nadia gerade tut. Ich wollte ihr die snips geben. Sie lag schon im bett und wunderte sich, dass ich so spät nach hause kam. Sie hat noch schleim in der nase und in den Nebengängen. Ich machte ihr die wärmeflasche.

Ich legte ihr diese in ihr bett. Nadia schlief aber schon und merkte das nicht.

Mittwoch, 11.märz 09

10:28

- Trinke gerade mit nadia den geburtstagstee, den sie zusammen mit dem glückstee zu ihren 54 Geburtstag geschenkt bekommen hat.

Es ist eine kräutermischung: Katzenminze ohne Menthol,

Lindenblüten, Holunderblüten, zitronenverbene, himbeerblätter, sonnenblumenblütenblätter,, ananas, salbei, Zitronenmelisse und Kornblumen. Firma Sonnentor, kontrollierter biologischer anbau.

Man lässt diesen 10 min. ziehen.

Ich fühle mich nach dem tee sehr ruhig.

Das ist sehr positiv. Andererseits bin heute nicht voller Elan.

- Wäre gut, vom kaffee wegzukommen und dafür qualitätsvollen tee zu trinken. Es dürfte sogar billiger sein, und ist wegen meiner nervösität viel besser.

Wie immer, wenn die nadia da ist, ist eine kerze in der küche angezündet.

Ich sehe gerade aus dem küchenfenster.

Draußen ist es bewölkt und die Sträucher Vis a Vis, sowie die mertenstraße ist nass. Es ist dunkler als die letzten tage.

Um 09.20 war wieder der postler da. Er hat braunes haar und einen linksscheitel. Er trägt Bluejeans.

Seine jacke ist blau mit gelben kragen. Am hinteren teil der jacke ist noch ein gelber ausschnitt mit der Internetadresse der post drauf.

Der postler fährt bei jedem wetter, auch wenn es stürmt und schneit. Auf seinem einfachen fahrrad hat er ein spezielles gestell drauf, mit dem er hinten 3 kisten und vorn 2 kisten tragen kann.

Wenn er fährt, steht er. Er setzt sich niemals auf das fahrrad.

Krank ist er nie. Vertretung braucht der postler kaum.

Um 9.45 kam die Pizzaköchin tragizer vorbei. Sie geht regelmäßig über die mertenstraße in die Pizzeria toskana. Sie ist schon älter, Zu mir war sie immer sehr nett. Die mertenstraße ist leider nicht sauber. Am straßenrande liegt heute eine plattgefahrene redbulldose, sowie zerknülltes papier. Auf dem gehsteig selber liegt zusammengewurzeltes - vom fenster aus nicht weiter definierbarer - abfall. So 20-30 stück mist.

Nadia - heute mit rosaroten wolligen jacke - macht gerade sojalaibchen mit kartoffelbürett.

Das zubereiten des büret ist eine lange Prozedur. Nadia verät mir aber nicht wie sie es macht.

Ich habe in der früh schon das Geschirr von gestern abgewaschen, das bett gemacht, geduscht, den papierkorb ausgeleert und die pflanzen gegossen.

Im postfach war eine zeitung. Ohne diese zeitung anzusehen, lag ich die zeitung einfach auf das postfach drauf.

Zwar ist das verboten. Aber ich habe extra zum postman gesagt, dass ich absolut keine zeitung mag.

Dafür schmeiße ich ab und zu die zeitungen - auch die der anderen - alle aus.

Denn nicht nur ich, sondern andere schmeißen auch die zeitungen, die sie nicht lesen möchten auf die postfächer oben drauf. Es sammelt sich dann ein großer haufen von zeitungen, die ich dann in den papierkontainer schütte.

Zum zweiten male habe ich das schruppen des bodens verschoben. Es ist halt keine angenehme arbeit, auf den knien zu gehen und fliese um fliese 30 mal zu schruppen. Der boden beim blümel sieht trotz des schruppens immer noch nicht schön aus.

Um 13 h war ich sehr müde und legte mich nieder. Draußen schneite es. Schneematsch.

Nadia war auch sehr müde. Sie hat sich nun einen kaffee gemacht.

Nadia sagte, dass leo, ein alter freund, uns niemals mehr besucht hat.

Leo habe ich durch nadia kennengelernt. Er hat uns in siezenheim besucht. Er ist damals von der stadt Salzburg bis nach siezenheim zu fuß gegangen.

Ich war damals vor über 10 jahren arbeitslos.

ich und leo gingen damals viel auf berg. Zuerst wanderten wir den Untersberg, der nahe Salzburg ist, ab.

Beim nächsten mal und über nächsten male wurden die wanderschaften von uns ausgedehnter.

8 stunden dann 9 dann mehr. Leo redete nichts. Er war früher franziskaner, und ist aus dem kloster ausgetreten, weil er sich ein klosterleben anders vorgestellt hat. Er sagte, dass die fransziskaner auch so lebten, wie die leute draußen. Er studierte Theologie.

Leo ist ein extremer minimalist. Er lebt sehr bescheiden. Nachdem er aus dem kloster ausgestiegen ist, hat er in einem kleinen Bauernhof gearbeitet. Er sagte, dass er es dort sehr hart gehabt hatte.

Der bauenhof war zufälligerweise Vis a Vis von unserer früheren wohnung in siezenheim.

-

Danach leistete er sich alles. Ging fiel fort und rauchte und trank alkohol.

Er ging zum arzt. Der arzt hat ihm gesagt, wenn er weiterhin so ungesund lebt, wird er nicht lange leben.

Leo hat über die nacht schlagartig sein leben verändert. Er lebte nur noch nach den gesundheitsregeln.

Als ich leo kennengelernt hatte, hat er sehr gesund sich ernährt. Er hat mit rauchen aufgehört, mit trinken, mit fortgehen bis in der früh. Er war sehr schlank und sah braun-gebrannt aus.

Leo zeigte mir auch ein foto von früher, als er noch 10 jahre jünger war. Er sah an diesem foto schlecht aus. Wir gingen auch auf den watzmann. Er war ziemlich ausdauernd.

Dann verloren ich und nadia den kontakt zu ihm. Auch hat er offenbar keine telefonnummer.

Nach vielen jahren später traf ich leo wieder. Er arbeite im “das kino” und machte Diavorführungen, sowie arbeiten für den Chef des “das kino”.

Einige jahre später traf nadia wieder leo. Er sah viel älter aus. Er sagte zu nadia, dass er einen schlaganfall bekommen hat.

Leo ist zu mir und nadia immer sehr nett gewesen. Er wohnt isoliert am lande. Wo - wissen wir nicht.

Wir haben derzeit den kontakt zu leo verloren.

15:08

Nadia muss jetzt arbeiten gehen. Draußen schneit es. Tendenziell fällt der schnee nach rechts.

Die natur beginnt in weißer farbe zu malen.

Heute gönne ich mir ruhe. Einmal nichts tun. Das wetter draußen lädt auch nicht zum fortgehen ein.

Nadia möchte lieber zu hause bleiben. Sie hat sich mit Tiroler Latschenkieferbalsam ihren körper eingerieben. Ich habe ihr den rücken damit einbalsamiert.

Heute ist nadia mit einer schwarzen hose und einem roten pullover angezogen. Darüber hat sie noch einen zweiten roten pullover angezogen.

(bemerkung von nadia gerade jetzt: kloo und dusche, wie büro sind so dreckig. Bitte aufräumen und putzen)

In einem Ashram hatte ich überhaupt kein privatleben und keine rückzugmöglichkeiten. Ich bin nadia sehr dankbar, dass ich jetzt, wo ich sehr wenig arbeite, mich etwas ausruhen darf.

Nadia sagt gerade:

“Was kann man den machen gegen Katarrh (schleim)?”

Sie klopft sich mit der faust vor der brustgegend die Thymusdrüse . Dann nahm sie sich ein glas wasser.

Nadia hat auch Lutschtabletten für unterwegs dabei. Abends wird nadia wieder inhalieren.

18:34

Vor einer halben stunde bin ich aufgewacht.

Ich schlief für ein bis 2 stunden in nadias Schlafzimmer - mit einer decke zugedeckt.

Es war warm geheizt. Gerade sehe ich, wie es draußen dunkel wird.

Es schneit wieder - wie so oft, rechts tendierend herunter. Im nächsten augenblick hört es schon wieder auf.

Ich habe mir einen Schwarztee gemacht.

Das Gedächtnistraining war kurz, aber ich war besser heute, als die letzten tage.

Nadia ist schon heimgekommen. Es ist 20.04 h. ich hörte gleich auf mit dem Gedächtnistraining.

Die nadia hat mir auch einen capuccino gekauft.

Nadia hat von 16 h - 20 h in der bank dienst gehabt. Sie ist zwar heute müde gewesen, aber wegen der Routine schaffte es sie doch wunderbar. Sie geht immer 10 minuten früher weg.

Nadia macht sich jetzt gerade eine nasenspülung.mit Meeressalz.

Danach hat sie mit dem Kieferlatschenbalsam verdünnt mit wasser inhaliert.

Vor dem Schlafengehen blickte ich noch aus dem fenster vom yogaraum raus auf die mertenstraße.

Der schnee hat nicht gehalten. Nur nässe blieb übrig.

Die mertenstraße vor unserem hause ist eine einbahnstraße und leider ein parkplatz für die auto.

Die auto kommen da von der haunsbergstraße, die sich links vom küchenfenster befindet,und biegen dann rechts fahrend zum parken ein.

Da hier die Autos die macht des verkehrs übernommen haben gibt es in der gegend viele solche einbahnstraßen, die für die radfahrer unangenehm sind.

Tatsächlich gab es beim Eck, wo sich die mertenstraße mit der plainstraße trifft schon öfter Fahrradunfälle. Und selbstverständlich ist dann der fahrradfahrer schuld, nicht die übermacht der Autos.

Die geparkten Autos stehen in abstand von einem halben Meter nebeneinander mit dem gesicht zum satt gelben haus, wo unsere wohnung drinnen ist.

Auf der gegenüberliegende seite steht kein auto, weil dafür die mertenstraße zu klein wäre.

Die Autos stehen in schrägen winkel da. Anders ist es auch nicht möglich.

Die einbahnstraße wurde offenbar deshalb gemacht, damit die Autos direkt vor den 3 gelben häuser ,die den gleichen besitzer gehören, parken können. Die straße selber ist zur parkseite hin zur dieser jahreszeit mit vielen kleinen steinen übersät. Sie hat viele rillen und einbuchungen, sowie andere unebenheiten. Die weißen markierungen auf der

straße sind nur noch schlecht zu sehen. Auch in der plainstraße haben sich die Autos ungeniert hingestellt. Es interessiert kein schwein,dass lärm, gase und die Ästhetik der gegend zerstört wird und außerdem fahrradfahrer stark benachteiligt sind.

Die Autos glänzen heute von den feuchten wetter sehr.

In 8 Meter ungefähr höhe scheint am abend bis in der früh durchgehend die starke verkehrsampel.

Sie leuchtet mit ihren gelben matten strahlen schräg in den yogaraum hinein. Und beleuchtet so über die nacht den raum. Damit das nicht mehr ist, haben wir Rollos gekauft. Shiela hat uns dazu überredet.

Nun bin ich schon froh, dass es über der nacht etwas dunkler im yogaraum ist.

Donnerstag, 12. März 2009

Es ist

22:30

Meine muskeln fühlen sich etwas müde an. Gerade vorhin bin ich von freilassinger Sportpark zurückgefahren. Es regnete stark. Der wind war kalt. Eine stunde habe ich, wie immer mit dem fahrrad gebraucht.

Zuhause angekommen habe ich mein nasses zeug ausgezogen, und habe mir gleich eine warme dusche genommen und den Pyjama angezogen.

-bin müde. Meine erinnerungen, des heutigen tages:

Um 8 h bin ich aufgestanden. Die letzte zeit war ich beim aufstehen immer langsamer als die nadia.

Noch bevor ich richtig wach war, sagte nadia, dass draußen vor der türe so viele hässliche leute sind.

Und dass in den zeitungen hauptsächlich schöne menschen gezeigt werden...

Ich wachte auf und trank mit nadia den geburtstagstee.

Damit ich nicht den Elan des tages verliere, machte ich mich auf die arbeit.

Ich räumte die küche auf, und wusch das dreckige Geschirr ab. Danach bin ich zum bipa in der großen Einkaufspassage - in der kieselpassage einkaufen gegangen.

(Wie immer sah ich draußen über dem Einkaufszentrum darüber den hässlichen handymasten.

Auch oberhalb der großen gebäude neben den elmo befinden sich solche hässliche gestalten)

Ich habe mir 2 große packungen Klopapier, eine duscheseife, ein haarschampo und ein Colgate zahncreme gekauft. Wie immer läuft da der radio Ich habe mich schon darüber aufgeregt, aber offenbar ist es denen einfach egal.

Die frau an der kassa hatte blondes haar und war etwas mollig. Sie fragte mich:" Haben Sie eine Bipakarte".

Und ich sagte:" Gott sei dank nicht."

Dann wünschte sie mir noch einen schönen tag. Aber das sagt sie jeden kunden.

Sie trug lila - kleidung. Wie alle in diesem bipa-geschäft.

(Meine gedanken dazu:

Heutzutage ist es überall üblich, dass die leute eine arbeitskleidung tragen müssen, die konform ist und für alle gleich ist.

Zudem ist auch das schild tragen in vielen firmen pflicht.

Überall gibt es in der stadt die all zu braven, angepassten Schildbürger. Der arbeiter wird verkonsumiert und in seiner Individualität schon in den äußerlichkeiten sehr eingeschränkt.

Aber auch für die inneren, geistigen dinge wird dem menschen auch in seiner freizeit immer mehr Individualität genommen.

So ist überall die werbung und das radio. Als ich gestern vom Fitnesscenter freilassing heimfuhr, merkte ich, dass ich immer noch die blöde, oberflächliche Musik im kopf hatte, die ich im radio hörte.

Die Proleten sind auch so blöd und kaufen sich die kronenzeitung. Man sieht - egal wo man hinblickt - menschen, die die kronenzeitung lesen, obwohl diese Zeitschrift mit abstand die blödeste zeitung ist)

Gleich kam der nächste dran. Auch diesen fragte sie das gleiche und wünschte einen schönen Tag.

Ich finde es erschreckend, wie der Mensch als arbeiter in den Kaufhäusern zu automaten degradiert werden.

Alles was sie tun, ist pure Routine und muss sehr, sehr schnell laufen. Nichts ist spontan,.

Von der Kieselpassage bis nach hause in die plainstraße 27 sind es nur etwa 5-8 gehminuten.

Ich traf zufälligerweise wieder die frau tragizer, die Pizzaköchin von der pizzaria Toscana.

Sie trug braune hose und cremefarbenen Mantel. Sie trägt eine rechteckig - geformte brillen.

Unter den linken schulter trägt sie eine handtasche, die zu kurze träger hat. Um den hals trug sie ein hellfarbiges halstuch.

Nachhause gekommen, hat sich nadia schon gefreut, aber ich hatte vor, gleich wieder beim billa einzukaufen. Also ging ich gleich wieder in die Kieselpassage hinein, fuhr mit der Rolltreppe runter. Unten sind mehrere geschäfte, sowie eine Bäckerei.

Ich kaufte im billa Corsa Paprika Tricolori ein, dann tiefkühlsachen, wie die amarantlaibchen, einen traubensaft, mehrere Kilo Kartoffeln. Drauf steht mit blauer schrift “clever”.

(Der radio lief auch beim billa corsa.

Fast überall sind auf der decke oben solche kleine radioboxen eingebaut.

Es gibt aber auch stellen im billa corsa, wo ich ihn nichts von diesem gesummse höre, und zwar bei den tiefkühlsachen, die sich gleich rechts nach dem eingang befinden.

Manchmal war mir dieses gesummse und die blöden wetternachrichten so unerträglich, dass ich in eiltempo fluchtartig das billa-Corsa geschäft verließ)

Auch kaufte ich mehrere orangen usw...

vor der kassa enge ich meistens meine wahrnehmung ein, weil ich die vielen sachen, die dort sind, nicht leiden kann. So die Zigaretten, die zuckerln usw. ich will dieses einfach nicht immer sehen, wenn ich einkaufen gehe.

Die billa kassiererin war eher dick und hatte dunkelbraunes haar. Ich zahlte wieder über 20 € dafür.

Ich tat diese sachen

zum teil in den rucksack, und den rest trug ich mit meinen beiden händen.

Ich fuhr wieder die Rolltreppe rauf, ging den kleinen blumengeschäft rechts vorbei und dann der automatischen tür hinaus.

Überall sind heutzutage automatische türen. Alles ist elektrisch. Man verläßt sich ganz auf den gott elektro.

Das ganze Einkaufsystem und andere Systeme in der Gesellschaft würden zusammenbrechen, wenn der Strom für mehrere tage ausfallen würde. Aber das passierte eh bisher nicht.

...leider.

Außerhalb der Kieselpassage komme ich gleich in den autoverkehr. Ich muss auf die Ampel warten, bis sie grün anzeigt.

Würde ich früher rübergehen, könnte ich überfahren werden, und ich wäre dann laut der Gesellschaft selber schuld. Aber ich denke anders. Warum muss ich mich der diktatur des autoverkehrs überhaupt ausliefern? Welche höhere macht kann mir gesetzte aufzwingen, die im grunde genommen unvernünftig sind, weil die Autos die umwelt und den menschen, sowie die tiere kaputt machen?

Fragen, über die nie nachgedacht werden.

Es ist einfach so wie es ist. Aus Pasta. Das ist die Logik der Gesellschaft.

Nach der überquerung der straße gehe ich die plainstraße hinunter und bin nach 30 metern schon bei den 100 jahre alten gelben, schönen haus (wo ich und nadia wohnen).

Es hat 2 eingänge. Eine in der mertenstraße, die für den besucher gedacht ist, weil da die klingeln sind, und eine zweite tür für die hausbewohner, die in den hof führt. Der hof ist

ja jetzt leider auch schon aus beton, damit Autos auch dort einparken können.

Zuhause angekommen entleete ich den Rücksack und alles was ich sonst noch mit hatte. Die nadia freute sich sichtlich.

Danach bin ich mit dem fahrrad zum blümel gefahren. Ich fahre da immer zuerst zu den Fluss salzach. Dann nehme ich die unterführung und fahr dann flussaufwärts in das Stadtzentrum. Diesmal habe ich wieder die beiden schwäne beim Müllnersteig gesehen. Ganz friedlich, anmutig und majestätisch schwammen sie im fluss und warteten mit unendlichre geduld auf die menschen.

Beim hanuschplatz stellte

ich das fahrrad ab. Dann gehe ich zu fuß vom hanuschplatz in die getreidegasse zum blümel, hausnummer 6.

Gleich fast Vis a Vis vom blümel ist das Geburtstagshaus von Amadeus mozart: getreidegasse 9.

Die fassade wurde übrigens komplett neu gemacht ,und hat überhaupt nichts mehr mit der ursprünglichen fassade zu tun.

Aber es lockt so viele touristen an. Immer sieht man vor dem haus 50 und mehr leute, die dieses haus fotografieren.

Es hängt bei dem Geburtstagshaus eine über viele Meter lange rot-weiß-rote fahne herunter.

Salzburg ist aus guten grund stolz auf ihren großen Sohn:

Denn jetzt wo mozart tot ist, macht man mit allem, was mozart heißt geld. Viel, viel geld.

Mozart selber hasste Salzburg und kehrte der Heimatstadt in seinem leben früh den rücken.

Nur um die kassa geht es in Salzburg.

Die Fassade von Mozarts Geburtshaus wurde kitschig verschönert:

So sieht man ein goldenes muskikinstrument eingemalt in die wand der fassade.

Auch liest man: Mozarts Geburtshaus.

Jetzt wo mozart tot ist, interessieren sich die menschen für ihn so sehr.

Die berühmten toten gebührt die ehre.

Beim blümel angekommen, sah ich im geschäft sisley wieder claudia. Ich grüßte sie. Sie hatten offenbar viel arbeit, weil viele kartoons im geschäft waren.

Ich wartete auf nadia.

Als die nadia kam, gingen wir gemeinsam in der Nordsee, ein fischladen, und kauften uns fertige sandwiches mit fisch.

Es schmeckt immer sehr.

Danach fing ich an, die stiegen herunterzuputzen.. Nadia ging vorher noch in ein Kaffeehaus. Als sie kam, war ich schon mit dem Stiegenhaus fast fertig.

Als nächstes putzte ich die fenster von der wohnung. Zuerst viele außenfenster und auch die 3 kippfenster.

Nadia sagte, dass ich den Krampus, der da in der Ecke ist, nicht putzen soll.

Herr blümel hat nämlich diese bildhauerei billiger von einer jetzt schon verstorbenen berühmten bildhauerin abgekauft. Eigentlich kostet dieser Krampus 50 000 €.

Der Krampus sieht wie eine maske aus.

Er steht wie auf einen umgekehrten Teetopf. Er ist schwarz und hat 7 erhöhungen, ich denke, dass das keine haare sind. Er hat 2 sehr spitze ohren.

Alles ist schwarz bemalt, außer die roten ohren, die Zunge.

Der mund ist weit offen, so als wollte er nur saugen.

Mir sagt auf jeden fall dieses Kunststück nicht zu. Ich würde es nicht mal für 100 € kaufen.

Es war schon ca. 14 h.

Danach machte ich die anstrengenste arbeit: das schruppen parterre, gleich nach dem eingang.

Der boden ist schon ziemlich beschädigt. Über längere zeit nun schruppe ich.

Ich nehme mir dafür einen Kübel heißen wasser. Mische cif und die hautreizende giftgrüne Danklorix mit diesem heißen wasser. Dann nehme ich den Kübel und gehe auf meine knie. Ich nehme die Handbürste, tauche in den Kübel ein und schruppe, so oft ich kann und so weit mir die kraft reicht - fliese - um fliese - .

Zum schluss wische ich noch mit dem normalen putzlappen mehrmals drüber.

So also hatte ich es heute gemacht. Ich hatte dabei andrea, den Italiener getroffen, er wohnt gleich direkt Vis a Vis von der blümel wohnung in hausnummer 7 - oberster stock.

Die nadia musste arbeiten gehen. Als ich müde war, ließ ich es mit den schruppen und wischte nur einmal mit klaren, heißen wasser nach.

Danach fuhr ich nach hause. Ich fuhr wieder die salzach flussabwärts und war gespannt, ob die schwäne noch dort sind. Aber sie waren nicht mehr dort.

Das fahren war anstrengend, weil ich starken, eiskalten gegenwind hatte.

Zuhause war ich sehr müde. Trotzdem überwand ich mich, packte meinen rucksack mit badehose und handtuch und fuhr mit dem fahrrad zum paracelsiusbad.

Heute war wieder der ältere herr mit den wenigen haaren im hinterhauptbereich.

Wie immer war seine brille tiefergesetzt um mit seinen augen - je nach bedarf mit, oder ohne brille zu sehen. Auch diesmal hatte er ein kariertes Hemd. Es war aber ein anderes. Die farben des karierten Hemdes waren heller.

Die braune jacke aber war dieselbe.

Es war schon 17 h . und das tageslicht begann sich zu verflüchtigen.

Heute war der bademeister josef da. Josef ist kleiner als ich und hat keine haare. Er ist schneeweiß angezogen und der fleißigste von allen bademeister. Meistens sieht man ihn bei der arbeit.

Als er mich sah, sagte er ;" alles okay?". ich sagte "Ja". das war schon alles.

Danach wollte ich einige fotos mit der canon machen. Ich dachte nicht, dass in einem großen raum, wie es die schwimmhalle halt ist, nicht möglich ist, bei gedämpften licht zu fotografieren.

Aber eigentlich ist es logisch. Nur in kleinen räumen hilft der blitz der fotokamera.

Danach kam Gerhard ott vorbei. Er ist immer am Donnerstag Nachmittag im paracelsiusbad und gibt dort kurse ab.

Er hat mir exaktes brustschwimmen, so gut ich es halt jetzt kann, beigebracht. Ich weiß auch seine telefonnummer noch auswendig: 0650 3931499 so glaub ich...

Ich machte ihm ein portrait-foto.

Es wäre schön gewesen, wenn der hintergrund nicht so dumpf wäre. Der grund ist, dass die halle zu groß ist, als das ein blitz das gedämpfte abendlicht kompensieren könnte.

Danach schwamm ich ein paar runden. Leider verspürte ich an der linken leistengegend einen ziehenden schmerz. Weshalb ich bald das schwimmen aufgab.

Ich verließ das Hallenbad und fuhr nach hause. Zu hause hing ich das nasse Badezeug auf den heizkörper im yogaraum, auf.

Danach trank ich einen “Maxwell house capuccino“, den mir nadia gestern gekauft hatte und fuhr dann mit dem fahrrad in strömenden regen und kalten wind nach freilassing. Ich war eine stunde unterwegs.

Wie gewohnt ging ich in den kraftraum und trainierte die gleichen musekln, wie ich es die letzte zeit machte.

Auch habe ich in der zwischenzeit - so unauffällig wie möglich - das radio zurückgedreht.

Ich verstehe wirklich nicht, warum die menschen den radio so sehr brauchen.

Haben die menschen wirklich nichts im Kopf?

Oder wollen die leute nur ablenkung?

Danach fuhr ich im strömenden regen nach hause.

Nadia verzählte mir, dass sie noch schmerzen in den nebenhöhlen gehabt hatte, und eine viertel stunde im regen auf den bus (27) warten hat müssen…

Sie inhalierte und machte die nasenspülung.

Ich machte ihr die wärmeflasche. Der Wasserboiler allerdings ging nicht richtig, sowie früher.

Wenn der kessel voll ist, schaltet er sich früher aus. Ich glaube, weil er schon so verkalkt ist.

Um 9.20 h bin ich aufgewacht. Nadia war schon früher wach. Sie hat schon inhaliert. Man merkt, dass bei nadia etwas nicht stimmt mit den atemwegen. Sie hustet beständig.

Dr. nagl hat ihr nicht lange genug krank geschrieben.

Diese ärzte!

Heutzutage sind diese hauptsächlich kontrolleure!

Wenn man eine Grippe zum beispiel hat, kann einen der arzt eh nicht helfen.

Man muss zu hause bleiben und im bett liegen und schwitzen.

Dann viel trinken usw. gesund wird man dann schon selber.

Die Medikamente, die der arzt verschrieben hat, bringen auch nicht viel.

Weil es doch nicht gut sein kann, wenn man fiebersenkende mittel nimmt.

Der arzt achtet nur darauf, dass der Mensch möglichst bald wieder arbeitsfähig ist.

Ihm entgeht, dass gesundheit ein viel weiterer begriff ist!

Alles was der arzt nicht sieht, existiert nicht.

Seelisch-körperliche zusammenhänge geht er nicht ein, weil da gibt es ja den Spezialdoktor, der Psychiater heißt.

Die geschichtliche trennung von geist - körper wie es descart beschrieb, hat in meinen augen verherrende folgen für den menschen.

Ganzheitliche Medizin, die gesundheit so definieren, dass der Mensch sich als ganzes wohl fühlt,

Fehlt nach wie vor.

Man bekämpft nur Symptome.

Aber in einer kranken Gesellschaft kann gar kein Mensch wirklich völlig gesund sein.

Die ärzte ignorieren solche tatsachen.

Sie sind nur dazu da, darauf zu achten, dass menschen nicht unberechtigterweise lange in den Krankenstand gehen.

Jetzt kann nadia diese weltanschauung der ärzte ausbaden und ich befürchte ein bisschen, wenn das noch so weiter geht, dass ihre atembeschwerden chronisch werden.

Das wetter draußen ist in farblosern und schmucklosen grau eingehüllt.

Das einzige was glänzt ist das feichtinger schmuckgeschäft, das von der küche aus rechts in der plainstraße sich befindet. Es brennen da einige elektrische lichter.

Die unebenheiten und rillen der mertenstraße sind mit schmutzfarbenen wasser angefüllt.

Die abfälle, die ich vor ein paar tage auf den gehsteig sah, sind immer noch da.

Die plattgefahrene redbulldose liegt immer noch am rande der mertenstraße vor dem Stoppschild.

Ich habe mir überlegt, ob ich heute ins haus der natur gehe, weil ich sonst nicht viel vor habe.

Nadia hat gesagt, dass ich noch kloo, bad sauber machen soll, und

die Karotten, die sie schon aus dem kühlschrank auf den Tisch gelegt hat, schälen und ins wasser geben ...

Heute habe ich gar keine Emails von der gmx bekommen. Die beiden frauen (Vanessa und die liebe sanftmütige gisela) von Ashram westerwald, die mir auch nach einigen monaten treu schrieben, haben mir nichts mehr geschrieben.

Auch sie müssen sich wieder mit der umgebenden umwelt und der probleme zurechtfinden.

Ein bisschen schade ist es schon, dass der kontakt mit den beiden seelen offenbar abgebrochen ist.

Aus den augen, aus den sinn.

Ich habe mir bei youtube im internet: Elvis + pocketful of rainbows angesehen und angehört.

Wie immer gefällt mir die Szene mit dem lift nummer 76 und der beiden verliebten sehr.

18:53

Nadia kocht karotten-Kartoffelsuppe mit masala. Masala ist ein scharfes indisches gewürz.

Vorhin habe ich noch verschiedene lebensmitteln, wie nudeln, tomatensauce, verschiedene käsesorten, multivitaminsaft, butter, marmalade usw. gekauft. Es hat über 20 € gekostet.

Es war ca. das gleiche personal beim billa Corsa in der Kieselpassage.

Heute wollte ich vormittags ins haus der natur gehen. Aber es war völlige baustelle.

Deshalb bin ich in die Universitätsbibliothek der privilegierten studierenden gegangen.

Denn sind denn diese nicht priveligiert? Ich habe keine studienausbildung von meinen eltern bezahlt bekommen und auch die yogalehrerausbildung habe ich hart durch 3 Nachtportierjobs in dem hotel blaue gans, im hotel Neutor, und im wolf Dietrich in der woche verdient.

Im wolf Dietrich wäre ich einmal in der früh beinahe zusammengebrochen. Ich konnte nicht mehr, weil ich auch tagsüber keinen schlaf gefunden hatte. Fast wäre ich am boden einfach während der arbeit liegen geblieben…mir war kotzübel und mir war schwindlig.

Es gibt keine Gerechtigkeit auf erden. Auch wenn das unser gehirn und unser überlebensinstinkt es gern anders sieht.

Im keller waren die blauen Umkleidekabinen. Ganz hinten habe ich mir die Kabine 235 ausgesucht, die gleich neben den getränkeautomat steht. Dann bin ich in den 2ten stock gegangen in den großen saal, wo die Studenten, die priveligierten sitzen und in aller ruhe ihren Magister ablegen können.

Es war bunt gemischt. vor allem Studenten und ältere Pensionisten hockten da drinnen.

Die ub - universitätsbibilothek hat etwas steriles. Es wird nichts geredet. Hi und da klingelt bei dem einen oder anderen das Handy. Dann läuft dieser Student schnell hinaus um reden zu können.

Auf einigen tischen stand eine kleine plastikflasche mit mineralwasser, obwohl die Studenten wissen, dass essen und getränke mitnehmen verboten sind.

Neben mir saß eine Studentin, die einen kleinen weißen Notebook zum lernen mitgebracht hat. Sie war damit so leise, dass ich von diesem kleinen ding gar nicht gestört wurde.

Dieser mini pc machte keinen laut!

Die leute hockten in schlechter haltung, oft mit buckel, oder mit zusammengeklappter Wirbelsäule in den Sessel fallend - stunden um stunden da.

Einige ältere ub- Exemplare, die außer lernen gar nichts kennen, hatten einen hässlichen körper und bewegten sich steif.

Peter, der Jurist, den ich von Doktor reinhard t. kennengelernt habe, ist einer von diesen Fossilien. Peter ist ein dauergast und geht schon über einen jahrzehnt regelmäßig in die ub. Er ist praktisch ein echtes fossil.

Er stinkt oft sehr und ist auch sehr ungepflegt. Er hat eine wohnung gekauft, und hat dafür das verkommene haus, dass er von seinem eltern bekam, verkauft.

Der linke fuß ist von geburt an kürzer. Er (peter) hat einen Stumpffuß und hinkt immer.

Für bewegung, sauberkeit und andere nützliche sachen hat er überhaupt keinen sinn.

Er lebt nur in der geistigen welt.

Die Universitätsbibliothek ist für ihm ein zufluchtsort, an dem er regelmäßig griechische Studien machen kann oder vielleicht noch ein buch schreibt...

Er ist viel kleiner als ich. Ist unfrisiert, und hat hinten schon eine sichtbare glatze mit einigen weißen haaren.

Er hat noch nie einen Arbeitslohn verdient. Meist sitzt er vorne, wo der eingang dieser lesehalle ist.

Er kann so leute, die ein und ausgehen gut beobachten, und hat außerdem zu der griechischen literaturabteilung nicht so weit zu gehen.

Ich habe mir zuerst einige Bücher über maler, die ich gerne habe - ausgewählt und mit der canon-kamera einige fotos gemacht. Die fotos sehen teilweise gar nicht so schlecht aus.

Dann habe ich ein dickes Biologiebuch geholt. Ich war erstaunt, wie gut und anschaulich da alles beschrieben wurde.

In den Biologiebüchern, die man zur Matura hat, ist das nicht so gut und vor allem anschaulich beschrieben.

Mir ist das jetzt schon einige male aufgefallen, dass die Bücher, die eigentlich für Studenten gedacht sind, auch überhaupt die besseren Bücher zum studieren und lesen sind, als die Bücher, die man zur Matura bekommt.

Ich las einige seiten von der entstehung des lebens, von den procarioten und eucarioten. Von der entstehung des Sauerstoffs in der luft und von der entstehung des schützenden Ozons, das erst die entstehung der landlebewesen ermöglichte.

Danach verließ ich wieder die ub und ging, nachdem ich beim meyer noch ein käseweckerl “verdruckt” habe, ins paracelsius bad schwimmen. Ich hatte kein handtuch und keine Schwimmbrille mit, weil ich ursprünglich gar nicht damit rechnete, heute schwimmen zu gehen.

Es war die ältere blonde frau bei der rezeption, die einen scheitel hat und wieder mit einem quer gestreiften pullover angezogen war, diesmal aber mit anderer farbe!

Zuerst gab ich mein zeug in die Kabine 133. Dann ging ich nur mit dem Umkleidekabineschlüssel

die Treppen hoch und dann nach rechts zu den vier duschen, die für frau und mann gleichermaßen verwendbar sind.

Ich hörte -gerade unter der dusche stehend - hysterisches schreien von kindern.

Neben mir war eine dicke ausländische mutter mit zu großgeratenen badeschlapfen.

Sie zog ihre kleine tochter ganz aus. Die tochter war etwas dick. Sie schaute mich an und ich sie, und wir lächelten uns beide an.

Die tochter wollte nicht gewaschen werden. Die mutter aber setzte sich durch, und schamponierte die kleine ein. Nach dem haarewaschen bekam die kleine einen Bademantel mit dem sie auch ihre haare zudecken konnte. Die mutter dieses Kindes hatte auch eine große, gelbe volle tasche, die sie auf den hacken, der ungefähr 1,80 m hoch über den boden ist - hing.

Dann kam noch so eine mutter, mit einem kleinkind. Es war ein junge. Die schlanke mutter trug in ihrer rechten hand eine windel.

- auf jeden fall ging ich nach dem warmduschen in die schwimmhalle. Josef, der bademeister sah gerade von dem Eck in der nähe der kleinen kästen, die für Wertgegenstände sind, in die halle.

Er trug heute weißes t-shirt und eine dunkelblaue kurze hose.

Er war zusehr beschäftigt, als dass er mit mir reden konnte....er grüßte mich nicht.

Heute waren keine bahnen. Keine kurse. Trotzdem konnte man nicht schwimmen, da die vielen leute, die da drinnen sind einfach nicht kapieren, wie man schwimmt, damit auch der andere platz hat.

Auch gibt es einige, die auf den rücken schwimmen und gar nicht mehr schauen, wohin sie schwimmen.

Ich finde, dass man das schon tun kann, wenn einmal wenig los ist. Aber heute waren die ebenso im wege, wie die anderen, die sich von dem sprudelnden wasser seitlich massieren ließen.

Schade, das paracelsius ist eigentlich kein Schwimmbad, es ist mehr ein kinderspielplatz und ein erholungsort für leute, die eigentlich gar nicht wirklich schwimmen wollen, sondern nur seitlich am rande des beckens sich ausrasten.

Es war keine strecke frei....und da ich auch nicht die Schwimmbrille hatte, habe ich nach einigen sehr gemütlichen runden entschlossen, wieder zu gehen.

Zuhause angekommen war die nadia schon da. Sie hatte das radio eingeschaltet und saß auf ihren Sessel in der küche.

Sofort erzählte sie mir vom blümel. Sie sagte, dass sich der herr blümel über mich beschwert hat, weil ich die fenster nicht zu machte...usw. auch meckerte, weil nadia so viele stunden aufschrieb.

Ein lob, dass ich den boden mehrere male viele stunden mit Handbürste geschruppt habe, bekam ich nicht. Herr blümel sieht so etwas als selbstverständich.

Ich zeigte nadia die schönen fotos von den Kunstbüchern, die ich mir in der ub ansah.

Sie fand diese fotos auch toll.

Nachdem wir die Kartoffel -Karottensuppe gegessen haben, hatten wir noch den 3 teiligen DVD- film “Expedition ins gehirn” angeschaut..

eine Produktion von colourfield

Es sind 3 filme von Petra Höfer und Freddie Röckenhaus (Dauer 156 min)

Hier einige sätze:

1. Gedächtnis - Giganten

2. Der einstein - Effekt

3. Der große unterschied

Ganz am anfang wird Rüdiger gamm, das rechengenie gezeigt:

Thorsten:

“okay,

Fangen wir mal an.... mit etwas moderaten. ...Sagen wir mal:

62:167 =

Hirnforscher Thorsten fer von der universität bremen hat sich auf Gedächtnisgiganten spezialisiert. Rechengenie Rüdiger gamm ist sein bisher spektakulärster fall.

Rüdiger Gamm spricht:

“
0,37125748502994011976047904191616766476065868263473053892215568862275
4910.. “

“Ja, die 30 stellen, die der rechner mitbekommen ist, exakt” (sagt der hirnforscher Thorsten) J

Das menschl. Gehirn ist das geheimnisvollste stück materie auf erden.

Es ließe sich im mittelalter genauso gut benutzen wie heute im internet.

Es ersinnt Symphonien und gewaltverbrechen.

Erst jetzt im 21. Jahrhundert beginnen Wissenschaftler mit Hightech. computer dem menschlichen gehirn beim denken zuzuschauen.

Die wichtigste Erkenntnis: Es grenzt an ein wunder, dass das merkwürde ding in unseren köpfen überhaupt funktioniert.

doch manche wunder werden erst sichtbar, wenn etwas schief geht.

Ausgerechnet dann nämlich verblüfft eine kleine Gruppe von rund 100 menschen weltweit mit geradezu übermenschlichen fähigkeiten. trotz ihrer mehr oder weniger auffälligen schwächen können sie dinge, für die es bis heute keine erklärungen gibt. Wissenschaftler nennen diese rätselhaften Ausnahmetalente: savants die wissenenden. Mehr als die hälfte sind Autisten. Fieberhaft arbeiten jetzt experten in aller welt an der frage, ist jeder von uns ein heimliches savant, ein verborgenes Genie?

Was savant alles können, das erkundet diese expedition ins gehirn. Es beginnt mit dem Gedächtnis.

Filmstar dustin Hoffman bekam als rainman einen Oskar für seine darstellung eines savant.

Rainman wurde inspiriert von kim peek aus salt lake City. Ihm widmete dustin Hoffmann seinen Oskar und damit allen stars dieser expedition ins gehirn.

Vater von kim peek:

“ mit 4 ½ jahren konnte kim die ersten 8 bände unserer Lexikanröhre auwendig. Zufällig waren es die Indexvolumen.”

Nach einem einzigen hubschrauberflug zeichnet steven wiltshire exakte luftansichten ganzer städte.

Erst mit 5 sprach er seine ersten zwei worte: stift und papier.

Stevens schwester anette:

“er saugt alles auf, wie ein Videorekorder spult dahin zurück, was er gerade braucht, spielt es ab, und schon ist es auf papier”

Als kind ertrug matt savage keinen körperkontakt. Geräusche machten ihn wahnsinnig.

Mit 6 lernte er über nacht klavier spielen. Seit er 7 ist, komponiert er Ches.

Mutter von matt:

“ matt sagt, die Musik ist einfach in ihm. Er beherrscht dinge, die man normalerweise lernen muss.

Alles was er liest saugt er einfach auf und behält es.”

Zwei drittel aller viehzuchtanlagen in den usa beruhen auf entwürfen von dr .Tample Grandin.

Kühe versteht die Autistin blind. Die menschliche sprache aber - bleibt für sie eine Fremdsprache.

“Wenn wir die genetischen ursachen von Autismus los würden, gäbe es keinen einstein mehr.

Ein bisschen Autismus kann einen menschen zu einen brillanten Wissenschaftler machen, etwas zuviel davon und er endet in heim. Als behinderter, der sich nicht verständigen kann.”

Unter normalen umständen würde man sie ja nicht als savant nennen, sondern Genie...

Per Definition kombiniert als savant besondere fähigkeiten mit kognitiven defiziten.

Dr. Treffert:

“Solange wir die savants nicht begreifen, verstehen wir uns selbst nicht.

Keine Theorie über unser gehirn wird jemals korrekt sein, wenn sie dieses unglaubliche Phänomen nicht erklären kann.”

Dr. darold treffert, ausgezeichnet als einer der hundert besten ärzte der usa, sammelt seit 1962 Informationen über die wissenden.

Treffert Drive - heißt heute die straße , wo der amerikanische Psychiater seinen ersten savant begegnete.

Einem jungen patienten ,der den gesamten busfahrplan von mell walky auswendig konnte.

So exakt wie ein Computer. Seit her hat darold an die hundert ähnliche rätselhaften inselbegabungen in aller welt aufgespürt. 100 Gedächtnisgiganten, in deren köpfen immer auch etwas schief ging.

Sie alle verblüffen mit fast außerirdischen Talenten in Mathematik, kunst, Musik und obskuren faktenwissen.

Warum?

Das wurde für darold zur frage seines lebens.

Jetzt stehen neurologen rund um den erdball vor dem selben rätsel. Zu welchen geheimfächern in unseren köpfen haben nur die savants zugang?

Dr. darold Treffert:

“Als ich vor jahren auf das savantsyndrom gestoßen bin, habe ich mich gefragt, wenn jemand mit einer solchen behinderung solche fähigkeiten haben kann, was sagt das über das potential in jeden von uns.”

Prof. allan Snyder:

“Um das mit normalen menschen zu simulieren, mussten wir einen teil des gehirns abschalten, um diese unglaublichen fähigkeiten anzuschalten.”

Das menschliche gehirn kombiniert die Optik einer aufgeblasenen wallnuss mit der konsistenz eines weichgekochten eis.

Doch nichts im ganzen Universum ist so kompliziert, wie dieser klebrige klumpen aus über 100 Milliarden nervenzellen.

Das Geheimnis des denkens beschäftigt menschliche gehirne seit jahrhunderten.

in anatomiesamlungen werden Elitehirne gehortet, in der hoffnung irgendwann herauszufinden, was genau menschen zu genies macht.

Schon im 19. Jahrhundert stellte der deutsche arzt franz josef gall eine gewagte Theorie auf:

Er schrieb genau definierten hirnarealen bestimmte charaktermerkmale und fähigkeiten zu.

Galls hirnkarten waren jedoch so fehlerhaft und unsinnig wie die seekarten vor Christopher columbus

Erst jetzt ermöglichen revolutionäre Techniken die millimeter genaue vermessungen des menschlichen geistes.

Die faszinierensten Untersuchungsobjekte:

Seltene sonderbegabungen wie kopfrechnengigant Rüdiger gamm:

Prof. Thorsten ther:

“Machen wir wieder ein bisschen weiter mit potenzen … wieder

67 hoch 33

Rüdiger gamm:

Er schiebt mit den beiden händen in der luft und fing dann fließend an zu sprechen:

“Eine decillion

821 Nonilliarden

664 Nonillionen

….

….

Prof. Thorsten ther:

“Tja, das war bis auf die letzte stelle exakt”

Rüdiger gamm:

“Ich weiß nicht mehr genau wie alt ich eigentlich genau war, aber ich denk mal ich war 2 oder 3 jahre alt war, da habe ich auswendig gelernt, dass der mit mont. Everest 8848 Meter hoch ist, oder das columbus 1492 Amerika entdeckt hat. Und ich hab dann auch

in laufe der jahre nicht nur Geschichtsdaten sondern auch sämtliche Daten der permanenten raumflüge auswendig gelernt. Also alles was mit geschichte, erdkunde, also geografie oder Raumfahrt zu tun hat, hat mich interessiert.

Und da habe ich mir schon als kind schon ein zahlenraster aufgebaut, wo ich dann meine späteren fähirkgieten hab so richtig reinlegen hab können.

Auf der realschule welsheim sprach wenig für die übermenschlichen rechentalente des Rüdiger gamm.

Erst mit 20 entdeckte er zufällig, dass er das zeug zum rechengenie hat.

Beim radiohören übertraf er spielend einen dort vorgeführten kopfrechenmeister.

Gamm begann sein Talent zu trainieren.

Heute beherrscht er 50ziger potenzen aller zweistelligen zahlen, 8stellíge Winkelfunktionen, und die zahl Pi auf 5000 stellen nach dem komma.

Als Mentaltrainer berät er inzwischen bundesligamanschtaften und Topmanager in sachen Konzentration und Gedächtnis.

Jetzt wollen forscher den wandelnden großrechner auf die schliche kommen.

An der universität Magdeburg soll ein hochleistungstomograph gamms Hirnaktivitäten beim rechnen aufzeichnen.

Wann welche nervenzellen aktiv sind, können die hirnforscher hel scheich Thorseen fer per magnetresonanz millimeter genau messen..

die erregten Regionen verbrauchen mehr Sauerstoff und zucker.

deshalb werden sie vorübergehend stärker durchblutet.

Während gamm in der röhre rechenaufgaben löst, registiert der tomograh genau diese Stoffwechselveränderungen in seinem gehirn. Die Messdaten werden eigens für diesen film von spezialisten in new York in 3 d animiert.

Dr. jay gieed

Die modernen Techniken erlauben uns zum ersten mal die biologischen grundlagen solcher begabungen zu erkunden, nachzuschauen ob wir unterschiede in der

durchblutung oder den verbindungen im gehirn finden, die erklären , warum sich jemand dinge über 20 jahre merken kann, und jemand anders alles nach nur wenigen minuten wieder vergißt, wie bei Alzheimerkranken.

Nur wenn wir an diese extremen forschen, können wir den sclüssel zum Gedächtnis finden.

Dr. Treffert

“Wir glauben immer wir würden mit einer leeren festplatte im kopf geboren, in dieser wunderbaren maschine genannt gehirn. Wir werden zudem, was wir auf die festplatte speichern.

Aber bei hochbegabten savant stellt sich die frage, wie kann jemand etwas können, was er nie gelernt hat”

1 jänner 1957 ? Dienstag richtig

28. März 1957 ? Donnerstag richtig

...

...

Orlando serell ist ein sogenannter aquired savant. So nennen Wissenschaftler menschen ,die nicht als savant geboren, sondern von einer sekunde auf die andere dazu gemacht werden.

....

Ich beobachtete, dass meine hände und meine achseln während des anschauens der dvd schwitzten.

. Ich merkte, dass film anschauen, vor allem wenn die menschen reden für mich immer streß bedeutet. Bei Tierfilme hingegen fühle ich mich wohler.

Ich merke jetzt, dass ich etwas konfus bin. Immer wenn ich normale filme anschaue, wo menschen die regie führen, bin ich danach leicht verwirrt, weil ich die vereinfachende Schablonensprache der menschen in bild und ausdruck nicht aushalte.

So gings mir beim filmanschauen schon seit meiner kindheit. Ich habe deshalb das filmeschauen immer schon gemieden, und bin sehr froh, dass nadia einverstanden ist, dass wir keinen fernseher haben.

(nadia in diesem Moment: ich habe mich selbstverwirklicht. Ich sagte ihr, nein das hast du nicht.

Sie sagte, dass die meisten menschen arbeiten gehen müssen. Hast du das noch nicht kapiert?

Ich sagte ihr, dass sie ihre Talente gar nicht entwickelt hat, sondern nur bildlich gesprochen einen fingernagel vergleichsweise zur ihrem körper verwirklicht hat....

Nadia meint, dass es momentan sehr schwierig ist, am arbeitsplatz. Das möchte sie mir nur sagen, weil ich ihr sagte, dass sie in ihrem leben nur in ihrer arbeit und Arbeitsorge aufgeht, und keine freiheit mehr hat für geistiges...

Ich sagte ihr, dass sie mehr an ihre Talente glauben soll.

Aber sie stellt die arbeit an forderster stelle. Sie will ja überleben.

Sie meint, dass sie in der freizeit ihre Kochtalente verwirklicht. Aber sie braucht ihre tausend euro pro Monat um zu überleben...

Was ich seit meiner jugend beobachtet habe, und ich mich immer gewährt habe, ist die verblödung. Sehe ich die Kinder, wie offen sie sind, und dann später nur noch fantasielose erwachsene werden, die nichts als ihre spezielle arbeit kennen und können, dann komme ich zu dem schluss, dass die menschen in der regel nicht an sich glauben und ihre vielen verborgenen Talente nicht verwirklichen

....nadia meint, dass man die eigenen Talente ja nicht immer professionalisieren muss. Man kann einfach doch nur sein.

Sie meint, sie möchte einfach mal ruhe haben, ohne etwas zu leisten. Einfach nur zu sein)

Nadia trinkt gerade “rechts recular” mit wasser. Es ist für den darm. Sie sagt, nachdem sie das glas schluckweise trinkt, und dabei das gesicht verzieht, dass es grausig schmeckt.

Sie sagt, dass es ihr jetzt schon viel besser geht. (nadia hatte Bauchgrippe)

(mein eindruck: dass sagt sie fast jeden tag, dass es ihr besser geht)

Sie hatte mir ein busserl auf die wange gegeben und geht nun ins bett.

Es ist schon in der früh.

Sonntag, 14.03 2009

01:36

Habe noch etwas Gedächtnistraining gemacht und war erstaunt, dass ich nach einem film noch so gut drauf war. J

Nadia liegt schon im bett und schläft.

Samstag, 14. März 2009

09:09 ich sitze gerade in der ub. Universitätsbibliothek. Der raum war ganz leer, als ich herein kam.

Jetzt sind schon 2 frauen dazugekommen. Sie tragen ihre Bücher in einem roten korb, der an einem Wäschekorb erinnert.

Zuhause hatte ich keine möglichkeit, meinen wunsch Tagebuch zu schreiben nachzugehen.

Ich habe mich gerade mit nadia gestritten.

Sie verzählte ständig vom blümel und mich nervte es schon.

Ich sagte ihr, dass sie einfach so weitermachen soll wie bisher, und das blümel sowieso keine ahnung hat, was sie da alles tut, weil er das ja nicht selber tut, bzw. seine wohnung putzt.

Überall habe ich das gleiche gesehen:

Ein Chef versucht immer auf den arbeiter druck zu machen, indem er einen arbeiter gegen den anderen arbeiter ausspielt.

So sagte herr blümel, dass in wien seine Haushälterin schneller als nadia ist.

Er sagte, dass man die fenster in 10 min. säubern kann.

Alles ist Blödsinn, weil herr blümel verlangt, dass sehr genau geputzt wird.

Außerdem ist seine wohnung in Salzburg sehr verwinkelt und er hat soviel überflüssige sachen in den kästen, dass das zusätzlich viel arbeit ist, das alles abzustauben...

Ich sagte ihr, dass sie einfach nur so weitermachen soll, wie bisher und sich nicht unter druck setzen lassen soll. Sie ist sichtlich frustriert vom blümel, auch weil sie keine anerkennung für ihre leistung bekommt.

So habe ich zum beispiel viele stunden auf den knieen den boden parterre mit cif und Danklorix gereinigt. Jetzt beschwert er sich, dass der boden nicht mehr so glänzt.

Immer diese undankbarkeit! Nadia leidet deshalb.

Ich wollte nur schreiben und den tee in reichweite haben.

Der tee ist ein spezialkräutertee und ist viel teurer als die billigen Tees in den supermärkten.

Sie sagte, dass ich entweder tee trinken soll oder schreiben.

Aber ich brauche beim schreiben etwas stimulanz, das versteht nadia nicht.

Sie stellte die tasse weit weg, sodass ich nicht mehr dazukam.

Als ich anfangen wollte zu schreiben, hatte sie mir gesagt, dass ich nichts über die arbeit schreiben soll,

Weil das tratsch ist.

Ich finde das nicht so. schließlich redete sie über dieses Thema, seitdem blümel ihr einige stunden willkürlich gestrichen hat.

Meiner meinung nach darf ich in ein Tagebuch alles schreiben, was ich will, und möchte hier keine moralischen oder andere tabus haben.

Ich war sehr aufgebracht und gereizt und schmiß die teetasse mitsamt den tee in den abwasch. Die tasse wurde kaputt und ich blutete bei den fingern.

Der große raum im 2ten stock der Universitätsbibliothek:

eine beschreibung

Es gibt 12 große tische, vier in einer reihe.

Also 3 reihen.

Jeder Tisch besteht aus 4 kleineren tischen, auf dem genau ein Mensch sitzen kann.

. Bei allen tischen kann man sich extra ein licht machen. Die ein und ausschalter befinden sich links auf dem Tisch.

Außerdem sind vorne, also gleich vor dem eingang dieser lesehalle 10 große bücherregale.

5 auf jeder seite.

Jedes bücherregal besteht aus 4 unterteilungen.

Rechts von mir in der universitätsblibliothek, wo ich gerade sitze, sitzt ein universitätsfossil.

Dieser Mensch (ungefähr 53 Jahre alt) läuft schon seit vielen jahren mit brauner jacke, braunen pullover ohne Hemd herum. Er wechselt sein gewand überhaupt ncht und stinkt. Er sitzt deshalb sich auch weit weg von anderen, damit er nicht stört, oder gestört wird.

Den mund hat er immer einwenig offen. Man sieht keine zähne. Seine haare sind zentimeterlang kurzgeschnitten und grau-weißlich.

Er studiert nur für sich.

Auf den Tisch, der aus 4 kleinen tischen zusammengesetzt ist, hat er 8 Bücher liegen. 5 Bücher sind dabei aufgeschlagen.

Eine typische Technik seines Selbststudium ist es,dass er auf einer seite sitzt und auf der gegenüberliegenden seite seine braune jacke auf den Sessel aufhängt und ein buch aufschlägt.

Auch sind auf der gegenüberliegenden seite die stühle extra weit weggestellt.

Ich glaube, dass er das so macht, damit sich keiner zu den großen Tisch, wo er sitzt sich hinzugesellt.

Er sitzt miit einem ausgeprägten hässlichen buckel und einer extremen lordose im nackenbereich, sodass sein kopf wie beim papst oder wie eine blume mit gesenkten blüten, nachvorne hängt - da. So sitzt er, in sich hineingesunken, den körper schräg richtung fenster sitzend, da. Seine haltung ist ziemlich stereotypisch. So hat er immer den linken fuß etwas weiter vorne, den rechten fuß über neunzig grad angewinkelt. Er trägt schlapfen und ich hat keine socken an.

Seinen pullover, den er immer hat, ist so gemacht, dass man von seinem hässlichen körper auch seine körperbehaarung sieht.

Seine Kopfphysiognomie sieht den hässlichen alten köpfen, die leonardo da Vinci in seinem späteren lebensalter gezeichnet hat, sehr ähnlich.

Er hat immer ein stück papier mit, auf das er seine Notizen herauskritzelt.

Dieses fossil ist ein absoluter einzelgänger. Man sieht ihn immer nur alleine. Ich habe von ihm noch kein einziges wort gehört. Er will beim studieren seiner Lexika nur seine ruhe haben und schaut auch nicht in der gegend herum.

Er hat ungefähr die größe, wie ich.

Links von mir - ich sitzte in der mitte, sietzt eine andere Studentin. Sie trägt turnschuhe und wippt mit den füßen nervös. Sie hat eine kleine sprite-plastikflasche auf den Tisch und sitzt beim fenster, wo man in den Innenhof sehen kann.wenn sie sich vertieft, ist ihr kopf nur noch wenige Zentimeter über das dina4 blatt entfernt.

Sie wechselt aber ihre sitz und Haltepositionen öfter. Sie ist schlank und hat ein braunes t-shirt. Auf den Tisch liegt auch noch ein gelber makierer, ein schwarzes schreibwarenbehälter - der richtige name fällt mir moentan nicht ein...

Sie hat einen linksscheitel. Auch sie hat den kopf so weit vor wie ein papst. Die haare sind kurzgeschnitten.

Hier hört man außer das husten, das wetzen mit dem Sessel, das Geräusch des heftumschlagens, das ablegen des kugelschreibers und allgemeine sitzende positonswechsel der paar leute (momentan sitzen im großen soll mit mir 5 leute) im raum nichts.

Der Innenhof ist am Samstag immer zu. Die Bibliothek ist nur bis 12.00 offen.

Man kommt aber dafür am Samstag von der festspielseite rein.

Jetzt gerade ist noch einer gekommen. Er macht laute geräusche, wenn er hereinkommt. Schon das gehen war auffällig laut. Er hat sich zum fenster gesessen.

Der himmel war um 9 h in der Bibliothek noch blauer. Er war blau-grau. Eine stunde später ist er jetzt - fast unauffällig ganz grau geworden.

Gerade ist noch ein Pensionist gekommen. Er hat eine glatze und braunes haar. Er ist creme-farben angezogen.

Sein Brillenetui und irgendeine größere zeitung hat er auf den Tisch ganz hinten hingelegt. Dann ist er gleich wieder hinausgegangen. Seine schuhe sind braun und sehen sehr gepflegt aus.

Gerade hat er sich noch ein blaues buch geholt, dass er in der linken hand hielt. Sein bauch steht im etwas vor und sein oberkörper ist beim gehen etwas zurückgestreckt.

Links von mir hat sich noch en Pensionist zum fenster hingesetzt. Er hat graues haar und trägt eine kleine brille.

Er trägt blaues Hemd und einen pullover.

Er hat ein großes, fast 40 oder 50 cm langes und viele centimeter dickes buch auf den Tisch gelegt, wo alles über verschiedene Zeitschriften steht.

Rechts von ihm hat er ein durchsichtiges Plastiksackerl liegen, darin sich viele kleine beschriftete zettelchen und ein weißer kugelschreiber befindet. Daneben schreibt er auf noch kleine zettelchen Notizen. Auf der rechten hand trägt er auf seinen Ringfinger einen Ehering. Er sieht ernst aus.

Er hat die beste haltung von allen hier im raum.

Kein Mensch lacht in diesem raum. Die gesichter sehen alle sehr emotionslos und staubtrocken aus. Jeder ist in seiner sache vertieft. Selten wirft ein Mensch einen blick zu den lesenachbar.

Ich habe mir einige malerbücher von franz marc, claudet Monet angeschaut und bin dann in den hinteren leseraum gegangen, der wenn man durch den Hauptlesesaal im 2ten sock geht 5 Treppen tiefer liegt. Dort hat man vor einigen jahren die Computer hingestellt. Nun gehen leute ins internet und suchen beständig etwas.

Ich sitze genau ganz hinten, wo man das fenster aufmachen kann, ohne dass es jemand stört.

Draußen sehe ich die alte pferdeschwemme, die st.Blasiuskirche und das hotel blaue ganz, wo ich 2 jahre als Nachtportier tätig war und sehr wenig verdiente.

Das wasser in der pferdeschwemme ist noch zugefroren.

Über der st.Blasiuskirche sieht man mächtige Felsen und Felsvorsprünge, die zum Mönchsberg gehören.

Draußen hört man das hämmern von baumaschinen und die Pferde mit ihren kutschern galoppieren. Dann hört man wieder das zischen und blasen der stadtbüsse, die alle mit einer oberleitung fahren.

Rechts von der blauen ganz ist das 5 Sternhotel hotel goldener hirsch. Es besteht aus mehreren Häusern, die alle - wie es in der getreidegasse so ist, ganz zusammenstehen.

Es stehen 5 limosinen vor dem hintereingang des 5 sternhotels, die eine kurzzahlige autonummer haben.

4 davon sind schwarz. Ein kellner des Restaurant hotel hirschen ist braun in trachtenanzug angezogen mit einer zusätzlichen schürze, blauen Hemd und krawatte.

Daneben geht ein älterer herr mit eleganten schwarzen anzug und wenigen haaren langsam hin und her und telefoniert mit seinem Handy.

4 schwarze, glänzende Autos, es sind Mercedes, die besonders große breite fenster haben fahren gerade zum Festspielhaus.

Neben der pferdeschwämme, hingegen sind die einfach, bekleideten menschen. Es sind auch ältere mit einen einkaufswagerl. Sie alle warten auf den bus.

Nachdem ich die ub verließ, sah ich beim ausgang vor dem Festspieltheater gleich 10 Limousinen.

Die fahrer dieser sauberen, luxuriösen Autos waren elegant, schwarz bekleidet und hatten eine auffällig helle Krawatte.

Zuhause angekommen, saß nadia wie gewohnt in der küche auf ihren “thronsessel” und trank expressokaffee. Ich sagte ihr, dass mir die Abwechslung draußen gut getan hatte.

Nadia hat inzwischen schon zum kochen angefangen.

Nadia fragte mich, ob ich einen wein wollte, und als ich zusagte, holte nadia den wein aus ihrem Schlafzimmer, wo die geburtstagsgeschenke waren, und stellte diesen auf den Tisch.

In der zwischenzeit räumte ich die teetassenscherben, die ich vor lauter Wut kaputt machte, in den mistkübel.

Der rotwein heißt (die nadia schreibt mir gerade den namen auf) CARBERNET-SYRAH

Es steht dann noch:

“ein wahrer genuss zu gegrillten rind. hervorragend auch zu einer käseplatte mit französischen Käsespezialitäten.

(auf französisch darf ich da nichts schreiben, weil die automatische rechtschreibausbesserung mir das unmöglich macht…J J J J)

Die form der flasche sieht aus wie eine Birne. Oben ist sie dünn. Gemacht wurde der wein 2007.

Ich habe schon einen kleinen schwips davon. Hi,hi J J J

-trinke ja normalerweise keinen wein.

Außerdem schreibt der Computer nicht so, wie ich möchte. Er lässt immer eine zeile frei. Warum das wohl so ist? Hmmm. ….ist mir wohl zu hoch momentan…J

Okay nun habe ich einen trick gefunden, wie ich das wieder in ordnung bekomme J

Lasse mich doch nicht von dem Computer das haxerl legen.

Wir haben karotten-Kartoffelsuppe gegessen und dann Sojahamburger und blattspinat mit Knoblauch und bärlauchkäse überbacken verzehrt.

Es schmeckte wunderbar.

Übrig geblieben ist nur das Geschirr und die Pfannen, sowie die bestecke, die ich nun abwaschen muss.

Später rief die gordana an. Ich machte zum ersten male fotosequenzen mit nadia, während sie im büro telefonierte. Sie redeten über die chefitäten und über die unmöglichen anforderungen, die sie an die armen arbeiter stellen.

Ich legte mich etwas hin und schlief ein.

Nadia sagte, dass ich einen dauerurlaub mache. J

Um 17:30 wachte ich auf und wusch das Geschirr ab.

Mein magen fühlte sich murmelig an. Er verträgt alkohol nicht.

Um 18 h rief die tochter karolinge an.

Sie kommt um 20 h. beide gehen danach fort. Das wetter ist verhältnismäßig warm und mild.

Ich fuhr mit dem fahrrad zum paracelsiusbad.

Bei der Rezeption war die ältere, blonde frau. Sie hatte heute einen schwarz-grauen pullover und eine jeans an. Ihr bauch steht ihr vor. Man merkt, dass sie keine bewegung (sport) macht.

Als ich von den Umkleidekabinen und gelben umkleideschränken hoch ging. Kam mir die feucht-warme luft von der schwimmhalle entgegen.

Heute waren etwa 22 leute. Der schwimmmeister josef hatte offenbar nicht viel zu tun, und saß in seinem weißen kleinen kammerl.

Heute waren eher normalschwimmer, die nicht regelmäßig schwimmen gehen. Ich hatte den eindruck, dass ich der beste schwimmer heute dort war. Die leute hatten alle eine schlechte Schwimmtechnik, sowohl als auch eine schlechte kondition.

Wie so oft schwimmen 2 jüngere frauen die längen zusammen. Das sieht man bei frauen oft so.

Männer machen das in aller regel nicht so.

Hin und wieder sieht man auch, dass mann und frau zusammen die strecke schwimmen. Aber eher selten.

Die frauen sind offenbar viel sozialer eingestellt.

Die Männer viel einsamer.

Die meisten längenschwimmer schwimmen alleine.

So auch ich.

Im großen schwimmbecken waren seitlich (unter wasser)die scheinwerfer eingeschaltet.

Dadurch entstanden die üblichen Lichtreflexe im Schwimmbeckenboden sowie auf der decke oben.

Der farbenscheinwerfer war heute nicht eingeschaltet. Offenbar, weil zu wenig leute im schwimmbecken sind.

Ich schwamm gemütliche runden, da bei der linken leistengegend ein ziehender schmerz noch da ist.

Trotzdem konnte ich bei weniger als halber kraft ganz locker die leute beim schwimmen überholen.

Es war heute verhältnismäßig ruhig in der schwimmhalle.

Bis 19:35 schwamm ich. Josef der bademeister schaltete von seinem kammerl die lichter von der schwimmhalle ganz kurz aus. Es soll ein zeichen sein, dass man jetzt das wasser verlassen soll.

Eigentlich war mir es ohne licht viel angenehmer. Das sprudelnde wasser hörte sich wie ein wasserfall an, das mich beruhigt hat.

Ich verließ darauf gleich das wasser und josef stand mit grünen Gummischuhen vor dem becken, damit er die leute endlich vertreibt. Josef hatte heute ein weißes t-shirt und eine blaue, kurze Adidashose an.

Auf seinem kopf sieht man bereits, dass die haare langsam wieder nachwachsen. Er sieht nicht mehr so kahlgeschoren aus.

Direkt vor dem eingang stand auch die putzfrau mittleren alters ....braunen haaren mit dem schlauch in einer hand da und wartete auch.

Ich ging die Treppen runter und duschte mich in der männerabteilung.

Vis a Vis von mir war ein mann, der fast so große beine wie ich hatte, aber einen zusammengesackten oberkörper. Der oberkörper sah aus wie eine kröte. Auch war er sehr steif. Sein ganzer körper sah sehr fettig aus. Die brust sah aus, wie die einer frau. Auf beiden seiten hang sie ihm herunter.

Unter seiner brust hatte er eine große waagrechte falte.

Sein rücken war skoliotisch und auch zusammengesagt. Der körper insgesamt wirkte fett und sehr unästhetisch.

Im vergleich zu seinen oberkörper sahen seine beine ganz gut aus.

Nach der dusche ging ich zum gelben umkleidekabinenschrank 131. Ich zog mich in den weißen Kabinen, die in der länge neben die gelben Umkleidekabinen stehen, um.

In der Kabine stank es nach urin.

Als ich rausging, sah ich dieselbe putzfrau, die zuvor oben den schlauch hielt. Sie wischte mit einem Mob den boden. Der Mob selber ist auch blau.

In der eingangshalle wischte auch schon eine andere putzfrau den boden auf. Der boden war ganz nass.

Offenbar wollten die arbeiter bald nach hause kommen.

Ich kaufte mir bei dem zuckerlverkäuferautomaten eine Mannerschnitte. Diese kostet 80 Cent.

Es ist eine blöde Angewohnheit von mir, die fast automatisch bei mir abläuft, sobald ich ins Hallenbad gehe.

Danach hatte ich noch fotos von nadia gemacht. Zuerst alltagszenen im büro: nadia beim telefonieren.

Danach noch einige gut gewordene fotos auf dem bett liegend. Nadia hatte zuvor sich die haare gewaschen, und sah sehr gepflegt aus.

Heute habe ich über eine witzige britische Studie gelesen:

Deutsche sollen intelligentste Europäer sein

Die nordirische University of Ulster hält die deutschen neben den iederländern für das vok mit dem höchsten intelligenzquotienten in europa. Der verfasser der Studie hat eine ungewöhnliche erklärung für die ergebnisse.

London - mit einem durchschnittlichen intelligenzquotienten von 107 liegen die deutschen laut der untersuchung gemeinsam mit dem niederländern 107 vor den polen 106, den schwedeb 104 und den Italienern 102, wie die Londoner “times” in ihrer heutigen ausgabe berichtet.

Mit einem durchschnitts-IQ von 100 liegen die briten zwar hinter der Spitzengruppe, aber immerhin sind sie der untersuchung zufolge noch klüger als die franzosen 94.

Die letzten plätze nehmen Rumänen, türken und serben ein.

Als normal gilt ein iq von 85 bis 115; besonders intelligente menschen können jedoch durchaus intelligenzquotienten von 145 erreichen.

Der verfasser der Studie, Richard Lynn von der University of Ulster, sieht in dem Klima in nord- und mitteleuropa den grund für den iq-vorsprung:

Diekalten Temperaturen haben nach ansicht des professors die hiesigen gehirne voluminöser werden lassen.

...

Für die tatsache, dass die recht weit nördlich lebenden schotten it einem iq von 9 dennoch tief in der unteren hälfte der intelligenz-Tabelle liegen, hat der professor einfache erklärung parat:

Über die jahrhunderteseien die schlauen leute nach london abgewandert. Einmal in der Hauptstadt angekommen, hätten die menschen Kinder gezeugt und ihre intelligenz so an spätere Generationen weitergegeben. Daher liege mittlere iq in der Londoner Region mit 102 sogar über dem durchschnitt Englands.

...

Recht lustig dieser Artikel. Auch wenn man das nicht ganz ernst nehmen kann.

22:35 habe mit dem hp-Gedächtnistrainer “gespielt”.

Die leistungen waren heute bei mir ausgezeichnet.

10 x fast hintereinander konnte ich die Ziffern alle merken.

Dann machte ich 10x die fremdwörter, die ich auch meist fehlerlos beherrschte.

Und einmal das gesichtermerken. Das ich auch fehlerfrei konnte.

Beim 2ten durchging unterbrach ich das training, weil das mir dann schon anstrengend wird.

Bin mit meiner gedächtnisleistung heute sehr zufrieden! J

Morgen habe ich vor, den Untersberg wiedermal zu besteigen. Ich werde mir die digitalfotokamera mitnehmen.

Viele jahre bin ich schon nicht mehr auf den berg gekommen. Ich bin einfach nie dazugekommen.

Hoffentlich ist das wetter morgen super.

Sonntag, 15.03 2009

05.00 uhr morgens

Zum ersten male bin ich so früh aufgestanden. Um ca. 4 h habe ich außerhalb des Fensters 2 leute gehört. Einer hat laut geredet, so als würde es tag sein und noch dazu pausenlos. Ich hatte das fenster über die nacht offen gelassen, weil es geregnet hat und ich etwas von der frischen luft mitbekommen möchte. Ich hörte gerade deshalb 2 leute besonders eindringlich laut und wurde von den beiden aus dem schlaf gerissen.

die beiden jüngeren leute sind sicher in lokale fortgegangen und haben dann die nacht mit dem tag verwechselt. J

Der eine ausländische Mensch redete pausenlos und schnell, so als wäre es tag, auf den anderen ein.

In der früh um ca. 4 h ist das schöne Vogelkonzert. Es fahren noch keine Autos und man hat ein bisschen das gefühl man ist am lande.

Nadia schläft.

Gestern habe ich ganz leicht die Internetadresse von hans-peter lacher einen treuen yogaschüler von mir, rausbekommen.

Er war damals noch Student und arbeiter zugleich. Das ist ein sehr harter weg.

Er schaffte es, ohne die Matura nur mit der studienberechtigungsprüfung ein Diplom abzulegen. Nun ist er Magister (mag.) Er sagte, dass er die 3 buchstaben brauchte, damit er nun den job bei der spö Salzburg als Referent bekommen konnte.

Er sagte, dass das Studium in größeren teilen zu theoretisch war. Auch sagte er, dass ein Studium eigentlich jeder ablegen könnte, wenn er die möglichkeit und das interesse dazu hat.

- viel mit intelligenz hat ein Magisterstudium nicht zu tun.

Er sitzt da ständig vor dem internet und recherchiert. Er sagte, dass diese arbeit auch ein jeder besserer maturant machen kann, der ein bisschen clever ist.

Hans-peter mag ich sehr, weil er das sagt was er denkt, weil er sich selber durchgekämpft hat im leben, und auch so wie ich die eigenen kräfte und vor allem die grenzen kennengelernt hat.

Er hat es zu etwas gebracht - auf ehrlichen wege.

Seine telefonnummer bei der arbeit ist: (Vorwahl von Salzburg) 8042-2747 er ist Referent im Landtagsclub der spö.

Seine Email: hanspeter.lacher@salzburg.gv.at

Gestern waren gordana, nadia und die karolinge beim “guten Hirschen”.

nadia spendierte das essen.

(cirka 26 €)

Gordana lud nadia und karolinge dafür zu einer leckeren nachspeise ein.

Sie hatten fotos gemacht. Die fotoaufnahmen sind ganz lustig und spontan. Aber es wurde beim fotografieren zu viel geschnitten, oder es wurde zuwenig gut focosiert - so halt mein eindruck.

Sonntag 14:00

Vorhin rief anneliese die nadia an. Ich lag im bett, als diese beide diskutierten.

Anneliese redete von ihrn neuen freund. Er ist schon in Pension, und ist Diabetiker. Er war busfahrer.

Sie sagte, dass er soviel nörgelt und auch kritisiert, was sie gerade anzieht.

Nadia redete über die sache von blümel.

Anneliese sagte, dass er Zwilling ist.

Die nadia sagte wiederholend, dass sie doch zu uns kommen kann, aber ohne luise.

Abschließend wünschte nadia der anneliese noch einen schönen urlaub und legte den hörer auf.

Heute ist draußen nach wie vor nass und grau. Die schweren wolken ziehen alle in eine richtung, nämlich nach rechts. Es dringt kein blau am himmel durch. Auch sind die lichtverhältnisse heute konstant.

Ich und nadia haben uns den dvd-film planet erde angeschaut.

Währenddessen trank ich den Maxwell house capuccino.

Hier die ersten sätzen:

“Von pol zu pol

Vor hundert jahren lebten eine millard. Menschen auf der erde. Heute bervölkern über 6 millard. Menschen auf der erde.

Diese Serie führt zu den letzten ursprüngl. Regionen.

Es ist märz. Die sonne kehrt in die arktis zurück und beendet die monatelange dunkelheit.

Eine eisbärin zeigt sich. Sie hat den winter in ihrer höhle verbracht. Ihr erscheinen markiert den frühling.

Ihre jungen bestaunen zum ersten male die helle und glänzende welt. Die mutter ruft nach ihnen. Aber der steile hang macht es ihnen gerade nicht leicht. Sie sind hungrig. Die muttermilch ist ihre einzige nahrung. Die jungen bekommen sie, seit sie taub und blind unter der schneedecke gelebt haben.

Die bärin hat in den letzten 5 monaten nichts gefressen.

Der frühling läßt die Temperatur steigen.

Solange allerdings noch Temperaturen von minus 30 grad herrschen, sind die jungen noch weiterhin an die schützende hülle der höhle angewiesen.

Da auf diesen hängen keine nahrung zu finden ist, wird die bärin zusehens schwächer.

Am 10 tag hat die bärin zum ersten male die jungen von der höhle weggeführt...

Dann können sie endlich ihre reise anreisen. Die zeit drängt. Die mutter führt die jungen auf eine gefährliche umwelt. Fast die hälfte der jungen stirbt auf den eis.

Bald wird die sonne 24 std. scheinen und die aktis aktiv verändern. Weiter südlich in der Tundra ist der schnee schon geschmolzen."

.....

Es ist 16:41 auch heute war ich im Schwimmbad paracelsius in der auerspergstraße 2.

Ursprünglich wollte ich bergwandern, aber das ist wegen schlechtwetter ungünstig gewesen.

An der Rezeption saß die blonde ältere frau. Sie hatte ein hellfärbiges Hemd heute an. Ihre hemdärmeln hat sie sich aufgestülpt.

Sie saß ganz brav bei der kassa. Sie sah heute aus, wie ein abgeklärter, ruhiger wachhund.

Sie rührte sich kaum, als ich kam und auch andere in der eingangshalle waren.

Nachdem ich meine badehose anzog und in die schwimmhalle ging, traute ich meinen augen momentan nicht.

Es waren weit über 100 leute in der halle. Im kinderschwimmbecken alleine waren heute um die 40 leute.

Keiner schwamm.

Im kinderbecken waren die eltern mit ihren kindern und kleinkindern. Sie spielten lediglich mit ihren kindern.

Im großen war es auch voll. Zuerst dachte ich, dass es heute aussichtslos ist zu schwimmen, aber dann duschte ich mich oben bei den 4 duschen und ging in die halle ganz hinten hin. Mein handtuch und meinen Schlüssel lag ich neben die Liegestühle, die im sommer für den garten verwendet werden. Diese liegen ganz hinten rechts.

Heute war extrem viel los. Die 3 befliesten stufen auf der kletterseite waren mit leuten voll. Man konnte sich kaum wo hinsetzen. Aber das hatte ich eh nicht vor.

Heute war der bademeister mario da. Er trug sein weißes kapperl, ein blaufarbiges t-shirt, eine weiße hose und braune schlapfen. Die braunen schlafen waren hinten etwas zu groß. Sie sahen verbraucht aus.

Mario ist etwas größer als ich und schlank. Er war voll beschäftigt und grüßte mich auch nicht.

Als ich nach hinten ging, spärte er gerade das kleine sprungbrett ab. Noch bevor er zum großen 3 -4meter großen Springturm kam, standen schon die Kinder in schlange.

Er tat das schild weg, die Kinder gingen die Treppen hoch.

Ein Mensch, den ich auch sonst schon kenne, weil er auch ziemlich regelmäßig schwimmt, hat sofort reagiert und hat die bahn gewechselt und ist zur springerseite rübergeschwommen, wo es momentan verboten ist zu springen.

Zuerst dachte ich hin und her, ob ich überhaupt rein gehen soll. Bin aber dann doch hineingesprungen, habe mir die Schwimmbrille aufgesetzt und bin einige runden geschwommen.

Von hinten von der seite bekam ich fußtritte, weil die erwachsenen und Kinder einfach nicht aufpassen.

Einmal bekam ich einen besonders harten schlag von einer frau. Sie entschuldigte sich.

Ich sagte ihr, dass heute besonders viele wie blind schwimmen.

Im tieferen bereich waren die Kinder, viele. Sie tauchten etwas. Im seichteren waren leute, die einfach nur so im wasser herumstampften. Auf einmal schwamm mir ein krauler direkt auf mich zu. Ich musste ausweichen. Rechts von mir spielte eine junge frau und ein mann. Der mann trug die frau auf seinen schulter. Dann tauchte er sich und die frau unter das wasser. Es machte ihm sichtlich spass. In der folge fingen die beiden an, kleine kämpfe im wasser zu machen.

Dann sah ich zwei junge. Einer von den beiden nahm den anderen mit dem Ellbogen in den schwitzkasten, indem dieser den anderen beim hals nahm, und tauchte ihn paar mal unters wasser.

Als ich dann die strecke zum seichten wasser schwamm, schwamm ich wieder wie gewohnt vom seichten in das tiefere wasser bis zum anderen ende des großen Schwimmbeckens.

Und wieder kam mir der krauler mit Schwimmbrille entgegen und ich musste ihm weichen.

Im tieferen wasser waren wieder die Kinder, die einfach nur so im tieferen wasser sind, oder etwas tauchten. Ich musste ständig ausweichen und kreuz und quer schwimmen. Den schwung wieder bremsen, weil eine ältere Dame gerade vor mir schwamm und dann wieder plötzlich im wasser halten, weil mir von der seite ein kind quer von links nach rechts schwamm. Als ich wieder von der tiefern seite abstosste, sprang vor mir ein Mensch seitlich ins wasser und schwamm vor mir von links nach rechts. Am rande sprudelte das wasser raus. Viele menschen waren einfach bem sprudelnden wasser und ließen sich von dem wasser besprudeln.

Wieder überholte mich der krauler. Zum abschluss machte ich mir einen spass. Ich wartete, bis er wieder auf der gleichen stelle, wie ich war und schwamm um die wette und überholte diesen mann stets beim kraulen. Ich musste ewas grinsen. Einmal gab der mann die brille herab. Ich merkte erst jetzt, dass dies ein Chinese war.

Er wollte mit mir reden. Ich aber nicht mit ihm. Da er mich geärgert hat.

Ich verließ das Hallenbad wieder.

Die blonde ältere frau bei der Rezeption zählte inzwischen das geld in der kassa nach.

Ich kaufte mir eine mannaschnitte um 80 cent.

Hinter mir redete mich eine frau an und fragte, ob ich schon unterschrieben habe.

Ich sagte, ja. Es geht darum, dass in Zukunft noch so ein schwimm-spielbecken in Salzburg geben wird.

Mit der unterschrift möchte man erreichen, dass das paracelsiusbad erhalten bleibt.

Eigentlich glaube ich, dass es eh besser ist, wenn es ein zweites Hallenbad in Salzburg gibt.

Denn dann können die Kinder sich in den anderen bad austoben und spielen, springen.

Das Hallenbad paracelsius könnte dann endlich ein richtiges Schwimmhallenbad werden, wo nicht mehr soviel gesprungen und gespielt, sondern mehr geschwommen wird.

Zuhause angekommen, sah ich nadia, wie sie bügelte.

im yogaraum hört man eine beruhigende Orgelmusik.

Aus scherz sagte ich ihr, dass sie in 10 minuten mit dem bügeln fertig sein soll. Aber das war nur scherz. Nadia fing gleich wieder mit dem blümel an. Nadia fragte mich, wann ich endlich die wohnung mache...

Als ich ankam, dachte ich über die medien nach.

Eigentlich finde ich es toll, dass es so einen kleinen pc gibt, mit dem ich meine erinnerungen, eindrücke und gedanken niederschreiben kann. Ohne pc und nur mit der hand geschrieben wäre nicht das gleiche, weil mir dann die finger schmerzen anfangen würden.

Andererseits ist man den doofen medien ausgesetzt.

Alles hat 2 seiten.

Für die die Studenten, lehrer, professoren, ärzte, für die unternehmer ist ein Computer eine tolle sache, mit der man wissen vertiefen kann, und seine Obsession noch besser nachgehen kann.

Nadia ging um 19 h von der wohnung weg. Sie trifft sich mit gordana in der franziskanerkirchen.

Nadia sagte, dass gordana in der früh, Mittag und auch über die nacht betet.

Es ist ihre liebste beschäftigung.

Ich schaute mir “wunderwerk Mensch” BBC an.

Wie wir wurden, was wir sind

Einige Notizen, die ich mir machte

“Eines haben alle menschen gemeinsam, ihren körper. 2 jahre lang wurde dieser körper beobachtet.

Er führt nach australien, Afrika, nach Amerika bis ins all.

Für den blick in den körper wurden neue Techniken entwickelt.

Es ist eine reise durch diese welt voller gefahren, wunder und durch die zeit.

Wir werden unseren körper in jede Phase begleiten. Vom hoffnungsvollen anfang bis zum unvermeidlichen ende.”

...

...

“Das ist charlot,

In laufe ihres lebens wird sie erstaunliches leisten.

Sie wird 150 km krappelf, bevor sie 2 jahre alt ist.

Sie wird rund 12 jahre vor den fernseher ver bringen, und über 2 jahre vor dem telefon, sie wird 2 wochen lang küssen, selbst die haare in der nase werden über 2 Meter werden.

Sie wird im leben mehr als 8 jahre gearbeitet haben.

Sie wird die namen von 2000 behalten. Und mit 150 wird sie befreundet werden.

Sie hat 2500 mal sex mit insgesamt 5 partnern.

Zweimal wird sie sich ernsthaft verlieben…"

Tausend bilder kamen während die ersten sätze schon gesagt wurde. Eine wahr bilderflut, mit der ich mich nicht weiterhin derzeit quälen will.

Ich nahm die dvd, die wie ein Kinofilm popularisiert wurde, aus dem Computer.

Mir waren die reißerischen sätze und die überfallsartigen bildfolgen, die mich an filmvorschaue aus der zeit als kinovoführer immer als streß empfand, unsympathisch.

Und legte danach die dvd: das wunder des lebens

Faszination liebe

Ein film von Lennart nilsson

In den pc:

"Seit dem beginn von dem leben auf erden vor etwa 4 milliard. hat sich eine erstaunliche Vielfalt entwickelt. Das größte wunder der erde aber ist das wunder der liebe.

Oft beginnt es auf dieselbe weise. 2 menschen beschließen sich, ein gemeinsames l.

Eine winzige Eizelle.

Die reife Eizelle. Innerhalb der 24 h muss sie befruchtet werden, bevor sie stirbt.

Die ersten lebensformen, wie die Bakterien, vermehrten sich ohne sex und hatten sich indem sie sich klonten, einfach verdoppelt.

Mittlerweile wissen die forscher genau, welche anderen vorteile die andere, die sexuelle fortpflanzung hat.

Das flirten ist ein alter trick dabei. Ansehen und lächeln, das gehört dazu. Wie heißt es so schön.

Die Chemie muss stimmen.

Auch beim menschen spielen die winzigen geruchsmoleküle (Pheromone) eine besondere rolle.

...Die körper die sich lieben, fließen buchstäblich in chemikalien.

..."

Der ganze film, die aufnahmen und auch der Inhalt hat mir sehr gefallen. Es war aus dem Jahr 2001.

Man wird da nicht mit schnellen abfolgen von bildern gequält. Im hintergrund war immer eine beruhigende klassische Musik. Entweder von bach oder Vivaldi - glaube ich.

Während ich diese dvd ansah, klingelte das telefon ununterbrochen. Ich wollte nicht abheben und beobachtete, wie lange es läutete.

Als es aber mehr als 5x ertönte, hob ich ab.

An der telefonleitung war siegrid.

Sie hat gesagt, dass ich nadia ausrichten soll, dass sie morgen nicht zum orientalischen tanz kommen kann, weil sie gerade von wien kommt.

Wohl wieder typisch von siegried. - ich meine, siegried hat schon sehr oft abgesagt.

Ungefähr eine viertel stunde läutete es wieder.

Der film über die entstehung des lebens war sehr gut, und ich wollte nichts verpassen.

Dann entschied ich mich doch, abzuheben.

Es war Anja. Anja unterrichtet flamenco bei nadia in unserer wohung im yogaraum.

Auch sie hat abgesagt.

Sie gab als grund der absage an, dass sie eine hausbesprechung hat.

Um ca. 20.10 war der film zu ende.

Nachdem nadia wieder heimgekommen ist, haben ich und nadia noch eine lern-dvd über bewegung, knochen und muskeln angeschaut:

“der körper des menschen”

Ist eine 10-teigige reihe. Sie stellt die wichtigsten Organe und Funktionen in aufwändigen bildern dar. Endoskopie-Kameras sowie Trickanimationen ermöglichen einen Einblick, der buchstäblich unter die haut geht

Dauer ca. 60 min.

Die dvd ist mit guter Musik untermalt. Nach dem anschauen des filmes weiß man, wie wichtig bewegung für die trabekeln in der spongiosa ist, wie wichtig insgesamt regelmäßige bewegung ist. Zuerst wird ganz allgemein über die bewegung in der natur diskutiert.

Dann wird der menschliche Stützapparat, die knochen in bewegung gezeigt und dann die muskeln anatomisch und funktionell erklärt:

hier einige sätze:

“Alles fließt. Alles bewegt sich. Nirgendwo in der natur gibt es einen ort, an dem ein stillstand herrscht.

Es gibt keine sekunde im irdischen dasein, in der nicht bewegung existiert....

Das gilt für alle lebewesen, so auch für den menschen.

Es gibt keine minute, in der nicht im inneren seines körpers bewegungen ablaufen. Ob in den zellen, im gewebe, in organen

Bewegung ist leben. - Ist Prozess von entstehung und tod.

Es gibt keine stunde in dem es nicht in ihm und mit ihm auf und ab geht...

Ob tag oder nacht. Der Mensch ist immer in bewegung. Sie ist teil seiner natur.

bis seine zeit abgelaufen ist.

Kaum ein Mensch denkt über seine bewegungsfähigkeit nach.

Sie wird in jeder hinsicht als völlig normal empfunden.

Erst wenn er in seiner Mobilität eingeschränkt ist, weiß er, was ihm fehlt.

Doch nicht erst krankheit oder unfälle sollten uns menschen den wert der bewegung ins bewusstsein rücken lassen.

Es gibt unzählige gründe sich mit der großartigen Konstruktion des körpers einmal genauer auseinander zu setzen.

...erst dann wird deutlich wie wichtig bewegung ist

...Bewegung hat eine unendlich lange geschichte.

Sie ist so alt wie die erde, als erste lebewesen sie bevölkerte.

Millionen von jahren ist das her. So entwickelten sich in grauer urzeit kleinste einzeller, die sich plötzlich spalten konnten, um sich zu vermehren.

Bakterien machen das noch heute so.

Aber auch andere Lebensformen erhalten ihre art förmlich durch sich selbst.

Zum beispiel die Polypen.

Sie schnüren aktiv einen teil von sich ab, um ihre Nachkommenschaft zu sichern.

Bewegung wurde in laufe der Evolution ein untrennbarer bestandteil der fortpflanzung.

Bewegung ist naturgemäß auch mit der Nahrungssuche verbunden…

…

…

Bewegung ist auch die grundlage dafür, dass sich seine wahrnehmung schärft…

Bewegung ist auch Kommunikation. Schon auf dem ersten blick läßt sich erkennen, ob der Mensch selbstbewußt oder schüchtern ist.

Wenn sich der Mensch bewegt, arbeiten viele bereiche eng und hochpräzise zusammen.,..

…Knochen bilden das gerüst des körpers. Aus über 200 knochen besteht das gelenk.

Allein die Wirbelsäule besteht aus 34 knöchernen wirbelkörpern. sie sind mit facettengelenken miteinander verbunden.

Der aufrichtige gang erfordert aber auch ein weiteres dämpfungsmittel. Darum hat der körper bandscheiben.

...Doch das knochengerüst ist stabil.

Obwohl das knochengerüst zunächst kompakt und schwer aussieht, ist es in wirklichkeit auf leichtbauweise aufgebaut..."

Danach habe ich die nasse wäsche im heizraum aufgehängt.

Montag, 16. März 2009

15:46

Gestern bin ich so gegen 12:30 schlafen gegangen. Mit offenen fenster bin ich bis in der früh um 6 h im reich der träume gewesen. Erinnern an die träume kann ich mich nicht.

Heute bin ich um 08:30 aufgestanden und habe mir einen capuccino gemacht. Nadia hat sich einen expresso-kaffee gemacht.

Der Brotkorb war leer.

Ich wollte sofot mit küchenputzen anfangen, aber die nadia bestand drauf, dass ich bei ihr bin, wenn sie frühstückte. So bin ich eine weile bei ihr gewesen. Wir redeteten auch heute bald wieder von blümel.

Nadia konnte es noch nicht übrewinden, dass herr blümel so hart und undankbar zu ihr ist.

Sie sagte, dass ich auch nicht mehr den boden schruppen soll und auf die knie dabei gehen soll.

Sie sagte, dass sie das noch nirgends gesehen hat. Auch nicht auf der bank, dass die arbeiter auf beide knien den boden mit bürste schruppen müssen.

Sie findet das schon recht demütigend. Sie sagte, dass man das nur im KZ gemacht hat.

Ja, ich habe das gefühl, dass es zeit ist, sich seine träume zu erinnern und diese zu verwirklichen.

Wir sind doch alle vom göttlichen und haben unglaubliches potential in uns.

Wie so

Fangen ich und nadia an, die schuhe der mächtigen zu lecken?

Nein, nicht runtertun möchte ich mich, sondern meine Talente und meine persönlichkeit leben und dieses als geschenk für mich und die anderen zum altar bringen.

Das leben ist sehr kurz und sehr kostbar.

Der himmel soll mein lehrer sein. Die erde meine Inspiration.

Die tiere und die menschen nur meine begleitung.

Die berge mögen mich an meine eigene innere größe erinnern.

Die meere sollen mir die sehnsucht wach halten für die unendliche reise.

Es soll für mich keine vorgetretenen wege geben.

Ich möchte wandern, immer nur wandern..

Die sterne sollen meine berater sein.

Die nacht mein freund.

Ein kind bin ich, ein lernender…

Nachdem ich und nadia ohne brot gefrühstückt haben, habe ich alle räume gesaugt, den mistkübel ausgeleert, und bin dann, während nadia unter der dusche war, beim billa Corsa in der kieselpassage einkaufen gegangen.

Ich habe Paprika, kaffee, wildreis, brot und Maxwell house kakao ins Plastiksatzkerl getan.

Bei der kassa saß wieder die schwarzhaarige, dickere junge frau. Sie sah sehr gepflegt aus, während ich unfrisiert und mit bart war. Ich schähmte mich, als ich zufällig einen spiegel sah und mich darin erblickte.

Die frau bei der kassa hatte einen schwarzen pullover an, mit einem roten strich horizontal über der brust. Es ist seit kurzem das billa-kassa gewand. Man sieht das bei allen billa-Filialen.

Hässlich fand ich die arbeitskleidung bei der wurst- und brotabteilung. Diese abteilung ist wie ein kreis aufgebaut. Im hinteren kreis ist das brot und das gebäck, im vorderen kreisbereich die wurstwaren.

Die arbeiter sind mit einer hässlichen und dreckigen weißen schürze angezogen und tragen ein rotes kapperl.

Dieses kapperl ist oben nicht einmal abgedeckt, das heißt man sieht die haare dieser arbeiter.

Es ist eine dienstkleidung und man liest auch billa drauf.

Es ist einfach nur hässlich. Dann ließt man nochmals in übergroßer schrift “billa” sodass sogar der blindeste das noch sehen kann.

Auf jedenfalls für die paar sachen, die ich dafür kaufte, waren 20 € weg.

Zuhause angekommen, habe ich alles ausgeleert, und wollte es in den kühlschrank geben. Dabei schüttete ich im kühlschrank die fertige tomatensauce aus.

Das war die gelegenheit für mich den kühlschrank zu putzen. Ich tat alles raus, und reinigte den kühlschrank.

Danach säuberte ich den dusch- und waschraum.

Zuerst machte ich die fliesen sauber und tat in die Behälter, die wir seit dem wir eingezogen sind, nicht benutzt haben, schampoo und duschseife rein.

Danach putzte ich den schimmel, der sich über viele monate schon auf der decke der dusche gebildet hat.. Anschließend machte ich noch den rest des bades und wischte auch den schimmel auf der decke oben ab.

Es war viel arbeit. Für einen solchen kleinen raum brauchte ich 3 - 4 stunden!

Nadia kochte inzwischen nudeln mit frischer tomatensauce. Es war nichts besonders, aber ich konnte meinen großen hunger, den ich durch das schuften bekam, stillen.

Plötzlich war ein telefonanruf.

Es war eine sehr große überraschung.

Gerhild rief an.

Gerhild hirnsperger.

Vor über 20 jahren war ich mieter in ihrem haus in glasenbach für einige jahre. Ich kannte die Kinder, wo sie noch klein waren. Ich kenne ihren treuen mann

... und ihr damaliges haus weiß ich jetzt noch in allen einzelheiten auswendig.

Ich kann mich noch sehr gut an die rustikale küche erinnern, ihren Hund - sie hatte einen dackerl. Ich konnte mich an die große stuben erinnern, mit dem warmen kachelofen und ihre vögeln.

Sie hatte oft klassische Musik gespielt. Sie liebt die natur. Das haus, in das sie früher wohnte war in der glasenbachklamm.

Ich ging sehr oft diese glasenbachklamm bergauf und liebte das rauschen des stürzenden baches sowie die wilde gegend.

Später verkauften sie das haus und kauften ein neues haus, das mir aber nicht so wie das ältere gefällt.

Sie hat Kinder und diese Kinder sind schon groß und haben auch schon Kinder bekommen.

Gerhild ist jetzt über 60 jahre alt!

Ich freute mich sehr.

Sie fragte, ob nadia vielleicht eine bauchtanzlehrerin weiß, weil sie gerne bauchtanzen möchte.

Ich sagte, dass nadia auch lehrerin ist.

Gerhild kommt am Montag mit ihrer tochter Ingrid, die übrigens auch schon erwachsen ist und dipl. krankenschwester ist.

Die tochter (Ingrid) kannte ich noch, da war sie ganz klein. Sie liebt Pferde und ist an die Gerhild mehr gebunden.

Jetzt wo sie erwachsen ist, ist sie mit einem Ägypter verheiratet.

Sie lebt derzeit in Elsbethen bei ihrer großmutter.

so viele jahre kenne ich Gerhild! Ich weiß viel zu erzählen. Sobald ich zeit habe, werde ich das machen.

Die überraschung ist einfach so groß!

Die Gerhild ist praktisch einer der ganz wenigen leute, die ich über einen großen zeitraum von über 23 jahre kenne.

Noch einige jahre vor der nadia habe ich sie gekannt.

Heute bin ich mal ganz baff. Ich glaube ich werde von der Gerhild träumen.

Hans peter (lacher) hat mir auch ein Email zurückgeschrieben. Ich war sehr froh darüber.

Am Mittwoch um 18:30 treffen wir uns für Yoga zu hause in der plainstraße.

Ich habe seine Email über das internet bekommen.

Dort steht er unter hans peter lacher + spö + Referent online.

18:30

(bemerkung gerade jetzt: der kleine hp-mini bläßt diesmal wieder besonders laut... Dafür wird er beim nächsten male wieder ruhiger werden...)

Gerade kam ich zurück vom paracelsius bad.

Ich schwamm nur eine halbe stunde.

Der bademeister hat sich heute nicht blicken lassen.

Wahrscheinlich hat er in zeiten wo die kurse um 4 h cirka laufen nicht so viel zu tun und aufzupassen.

Denn heute waren wieder 3 längen mit absperrungen, sodass nur die linke seite (Maria plain seite vom eingang der halle aus betrachtet) für die schwimmgäste frei waren.

Die anderen 3 rechts waren wie immer belegt mit schwimmkursen.

In jeder der 3 längenbereiche waren cirka 6 schwimmer.

Die Kinder, die normalerweise nur plantschen oder hüpfen, waren deshalb nicht im großen becken.

Die gäste waren gemischt.

Immer sind einige dabei, die regelmäßig schwimmen gehen. Man erkennt diese an der Schwimmbrille. Die anderen hatten den kopf während des schwimmens meistens außerhalb des wassers.

Heute war das große schwimmbecken voll haare und anderes zeug und Dreckszeug.

Dieses oft undefinierbare zeug schwamm unter wasser so herum.

Man darf da nicht empfindlich sein…

Die “nur schwimmer”, also alle, die links schwammen waren ca. 23.

2 Trainer, die auch sonst immer da sind, möchte ich kurz beschreiben.

Einer von diesen schwimmlehrern hat eine bequeme erscheinung. Er schafft nur an, ist aber selber niemals mitgeschwommen.

Er trägt meist ein t-shirt und die schlapfen. Er hat schon einen beachtlichen bauch.

Ein rundes gesicht und einen bart beim kinn, und um den mund. Seine haare sind derzeit kurz und dunkelfarbig.

Er unterrichtet oft die Kinder, denen er gymnastikexercises aufgibt. So sieht man außerhalb des Beckens oft Kinder, die etwas für die rückenstärkung, gesäßmuskelstärkung, bauchstärkung usw. machen.

Oft sitzt er einfach auf der seite des Beckens auf einer der grünen bänken. Sein rücken bequem eingesunken. Er nimmt das unterrichten ziemlich locker.

Der 2te Trainer sieht sehr muskulös aus. Er unterrichtet erwachsene.

Auch er hat eine makante erscheinung:

Er hat keine haare, hat den kopf nach vorne stehend, hat starke rücken- und starke Wadenmuskeln.

Insgesamt sieht er muskulös und drahtig aus.

Er steht oder hockt oft am anfang des großen Beckens und kommandiert so seine leute. Er ist sicher der ehrgeizigste von allen.

Oft schwimmt er mit.

Es gibt noch einen 3ten männlichen lehrer, der aber nur am Donnerstag gegen 4 h p.m. da ist.

Er hat mir gezeigt, wie man technisch korrekt brustschwimmt.

Er ist der kleinste und der dickste und heißt Gerhard ott.

Er unterrichtet auch erwachsene und schwimmt auch gerne in seiner Gruppe mit.

Heute hat es mal nicht geregnet. Der Untersberg war heute jedoch fast vollständig mit wolken verhüllt.

Beim Fahrradfahren fiel mir heute auf, dass an bestimmten gegenden wie zum beispiel, da wo die auto einparken, oder an gegenden wo eine Rutschgefahr gefährlich werden könnte, extrem viel kleine steine gestreut wurden.

Wer tut diese eigentlich wieder weg, wenn der winter vorüber ist?

Im Sportpark freilassing waren heute die denkbar wenigsten leute, seitdem ich vom Ashram wieder zurück war.

Ich hatte nur 3 yogaschüler!

Jürgen war so nett, und hatte für Yoga geworben, indem er einige frauen Yoga schmackhaft machen wollte.

Aber dies half nichts.

Die leute sind schon sehr inkonsequent. Es ist für einen lehrer wirklich nicht angenehm, wenn nur so wenig leute da sind.

Nachdem Yoga sah ich Jürgen. Er wurde am rechten arm verarztet. Er hatte einen tennisarm.

Hat er falsch trainiert? Oder vielleicht zu stark trainiert?

Er sagte, dass er jetzt schon alt wird. Und bekräftigte es damit, dass er auch miniskusprobleme hat und er deswegen eine Operation machen muss.

Ich dachte mir schon, dass das ganze arg ist, schließlich ist Jürgen einer der ganz wenigen im Sportpark, der konsequent trainiert.

Warum wird Jürgen dann so bestraft?

Ich riet ihm, keinen kaffee oder nur wenig kaffee am tag zu trinken.

Er sagte, dass er jeden tag so seine 5 tassen kaffee trinkt, es aber nun auf 1 tasse kaffee reduzieren möchte.

Ich erklärte ihm, dass der kaffee dem körper mineralien entzieht und dass jenseits des 40zigsten lebensjahr deshalb besser ist, den Kaffeekonsum einzuschränken.

Er nahm sich einen saft und fuhr noch mit einem gerät fahrrad. Währenddessen las er in einer zeitung.

Er machte mir ein Kompliment.er sagte, dass ihm aufgefallen ist, dass ich bei den armen, schultern und der brust stärker geworden bin.

Das motivierte mich und ich trainierte etwas in der Kraftkammer. Diesmal mit mehr gewicht.

Hoffentlich war es nicht zu viel.

Das werde ich in den nächsten tagen wissen.

Morgen und die nächsten tagen auf jedenfalls werde ich nicht mehr Krafttraining machen, sondern nur schwimmen gehen, damit sich die muskeln, sehnen, bänder sich wieder erholen können.

Zuhause mit dem fahrrad angekommen, saß nadia im Schlafzimmer. Das radio in der küche war verhältnismäßig laut eingeschaltet.

Ich schaltete es gleich ab. Nadia weiß, dass ich das radio nicht ertrage und akzeptiert es deshalb, dass ich einfach so ohne erklärung das radio abschalte.

Nadia kam, sie sagte, dass sie die wohnung geputzt hat. Auch zeigte sie mir nochmals das bad (dusche und kleiner raum mit waschbecken), das jetzt auf hochglanz von mir geputzt wurde. Sie war stolz auf die dusche.

4 stunden hatte ich für diesen kleinen raum gebraucht.

ich schruppte die fliesen und die decke oben, sowie waschbecken, dusche et cetera.

...

Dann redete sie wieder vom blümel. Sie hat es immer noch nicht überwunden...

Es ist nun 00:19

Ich habe nadia noch eine warmflasche zubereitet, weil sie eine kalte nase hat.

Ihr ist schneller kalt ... Ihre hände und ihre nase sind auch oft kalt.

Ich gehe nun ins bett.

Dienstag, 17. März 2009

11:15

Um 8 h bin ich aufgestanden. Ich war noch sehr müde von dem tag zuvor. Das Training mit den geräten ist schon hart.

Aufgefallen ist mir aber, dass ich heute keinen muskelkater bekommen habe.

Auch fühlten sich die muskeln während des einschlafens und aufwachsens besser an.

Zum ersten male konnte ich schlafen, obwohl ich schwimmen und Krafttraining kombiniert habe.

Es sieht so aus, das sich mein körper etwas daran gewöhnt hat.

Auch dürfte es sehr gut sein, dass ich keinen kaffee mehr trinke, in den Gedächtnistrainingtests, die ich mir selber regelmäßig machte schnitt ich besser ab.

Ich kann über die nacht zudem leichter einschlafen und durchschlafen!

- seit ich letzter zeit keinen kaffee mehr trinke, habe ich auch keine magenschmerzen mehr.

Meine nervösität, meine innere unruhe ist aber noch nicht überwunden. Mein stuhlgang ist meistens nicht okay. Sehr oft habe ich durchfall.

Jetzt fühlen sich die arme, die ich gestern trainiert habe etwas schlapp und schwer an.

Eine Erholungspause und regeneration werde ich mir gönnen.

Vielleicht gehe ich locker schwimmen...ohne mich besonders dabei anzustrengen.

In der früh um 8 h war der himmel noch ziemlich blau. Eine viertel stunde später war der himmel schon mit leichten wolken durchmischt. Jetzt ist der himmel wieder grau.

Seit dem 27. Februar 09, also vor 17 tagen, gab es kein schönes wetter mehr!

Mit dem bergwandern muss ich geduldig warten.

Die nadia war wiedermal schneller wach als ich. Sie kam zu mir, als ich noch im bett lag und erzählte mir, wie sie 2 leute draußen vor der tür beobachtete. Der mann saß gemütlich im auto, während die junge blonde frau sich um die Kinder, umd das gebäck und alles andere kümmerte...

Wir saßen in der küche. Sie trank 2 oder 3 kleine tassen expressokaffee. Ich wieder den Maxwell house capuccino.

Sie sagte, dass ich heute zum Friseur gehen muss.

Tatsächlich beobachtete ich im Fitnesscenter freilassing, dass die meisten männer eine gepflegte Frisur hatten. Nur ich habe zu lange haare und sah etwas ungepflegt aus.

Genau weiß ich nicht mehr, was nadia sonst so verzählte, nur halt, dass zum schluss wieder das Thema “Blümel” vorkam.

Ich war noch sehr müde und sagte ihr, dass ich mich noch ins bett lege.

Über meinen bett (direkt über unsere wohnung) hörte ich das trampeln. Ich vermute dass das ein mann ist.

Als ich nach einer stunde aufwachte, war kein trampeln mehr zu hören, dafür hörte man über dem yogaraum das üben mit einer klarinette.

Um 11 h rief mich die nadia an. Sie fragte, wann ich kommen kann und die stiegen von blümel herunterputze...

Ich waschte sofort das Frühstücksgeschirr ab, entleerte den mistkübel, gießte und düngerte unsere pflanzen, hing unsere nasse wäsche in den heizraum auf und ölte die kette und die bremsen von meinem fahrrad ein.

Anschließend packte ich den blauen rucksack mit handtuch, badehose und das buch “bauchtanz”, ein.

Es war 12 h und ich fuhr mit dem fahrrad zur nadia in die getreidegasse 6 (herr Blümmel)

Zuerst putzte ich die braunen winterschuhe von nadia.

Danach wischte ich mit schmierseife und dem putzmittel “emsal” die stiegen mit meinen händen runter und putzte anschließend die eingangshalle des stiegenhauses mit dem putzmittel “denk mit”.

Anschließend sind nadia und ich zum Nordsee gegangen und haben uns fischbrote gekauft.

Diese haben wir im Furtwänglergarten bei der Universitätsbibliothek verzerrt.

Anschließend ist nadia in die ub gegangen um sich etwas für den tanzunterricht vorzubereiten.

Ich bin schwimmen gegangen. Es war heute der bademeister mario da. Wie immer mit kapperl, weißer hose und blauen t-shirt. Heute war wieder mehr ein Springtag, als ein schwimmtag. Die 14 Kinder sprangen zuerst vom kleinen brett, bis Mario das kleine absperrte und den großen Springturm eröffnete.

So brauchten die 14 Kinder nur vom kleinen springbrett zum großen Turm gehen.

Gleich daneben sprangen viele Kinder ins wasser.

Die schwimmer wurden genötigt, auf der gegenüberliegende seite, also der auerspergstraßenseite zu schwimmen. Leider waren auf dieser seite auch 2 leute, die einfach so mitten drinnen Wassergymnastik machten. Sie dachten offenbar gar nicht, dass sie im weg standen.

Dann war wieder ein junges Mädchen, dass nur so im wasser strampelte, ohne zu schwimmen. Gleichzeitig hatte sie ihre Schwimmbrille angeschaut. Auch ihr war es egal, dass hier einige schwimmen wollen.

Ich machte einige runden und bekam von der seite wieder fußtritte.

Es war einfach zu eng für die schwimmer.

Ich verließ das schwimmbecken und ging wie immer die Treppe runter zur Männerdusche.

In dieser Männerdusche gibt es auch eine tür. Es hat kein fenster drinnen.

Der duschraum hat 5 duschen. Die decke oben ist mit bretter vor dem wasserdunst abgedeckt.

Nach dem duschen fuhr ich wieder nach hause. Es ist jetzt 16.15

Mit fahrrad bin ich - wie immer - nach freilassing gefahren. Am Dienstag habe ich ja meine eigenen 2 Gruppen in der hotel krone. Von 17.30 - 20.30 unterrichte ich da Yoga.

Gleich bei der ersten Gruppe bekam ich einen schlag auf dem kopf. Ich habe nämlich den yogateilnehmern eine bestätigung über meine ausbildung und mein engagment für Yoga gegeben.

Viele von der ersten Gruppe gingen damit zur Gebietskrankenkassa, um vielleicht wieder geld zurückzubekommen.

Lilli, die Parkinson hat und schon viele jahre bei mir Yoga macht, hat ein schreiben von der Gebietskrankenkassa bekommen. Darin steht:

An frau amalie wirnstl

Brodhausen 3

83395 freilassing

DAK - Gebietskrankenkassa

83381 freilassing

Telefon 08654-6903-19

Email: service120600@dak. De

Unser zeichen 052 492 915 000 / 120602 / 96000

Ihre anfrage zu dem präventiionsangebot

Bezeichung: Yoga

Sehr geehrte frau wirnstl,

Wir können uns leider nicht an den kosten für das von ihnen ausgewählte präventionsangebot beteiligen.

Die anteilige erstattung der kosten von präventionsmaßnahmen ist auf angebote beschränkt, die den anforderungen aller krankenkassen in bezug auf Inhalte, kursleitung, organisatorische bedingungen usw. entsprechen. Die darin enthaltenen Kriterien garantieren einen hohen qualitätsstandard, der sich an wisschenschaftlichen ergebnissen orientiert.

Das von ihnen ausgewählte angebot entspricht leider nicht diesen anforderungen.

Wenn sie wissen möchten, welche präventionsmaßnahmen von uns unterstützt werden, rufen sie uns an. Vielleicht können wir ihnen eine alternative anbieten.

Gegen diese entscheidung können sie innerhalb eines Monats nach Bekanntgabe schriftlich oder zur niederschrift bei der oben bezeichneten stelle sowie jeder anderen DAK-diesntstelle widerspruch einlegen.

Eine begründung ihres widerspruchs ist nicht notwendig, aber empfehlenswert.

Mit freundlichen gruß

Friedlich liebert

Das finde ich doppelt schade. Ersten geht lilli so konsequent zum kurs, dass ihr das sicher aus gesundheitlichen gründen etwas bringt,

...soviel zeit habe ich in das selbstständige weiterlernen bezügl. Yoga gelegt.

Es sieht so aus, dass das nicht anerkannt wird.

...

Bei der zweiten Gruppe war ich heute sehr sanft. Viele sind mir etwas gestresst vorgekommen und ich wollte ýoga für gestresste machen, aber ich habe so das gefühl, dass ich heute nicht das richtige mass fand und es einfach zu sanft machte.

Nach der Yogastunde fuhr ich noch in das Fitnesscenter freilassing (Sportpark freilassing)

Ich machte wieder mit den geräten, aber viel sanfter und auch nur eine halbe stunde.

Anschließend duschte ich mich und fuhr mit dem fahrrad nach hause.

Nadia saß in der küche und aß. Sie hatte viel hunger.

Gordana hat nadia mit einem günstigen preis einen honig besorgt.

Ich machte mir einige honigbrote.

Danach schauten wir Manfred spitzer

Geist und gehirn 1 teil an.

Nadias augen fielen immer wieder zu. Offenbar war sie von der arbeit zu müde. Ich schaltete den Computer ab und machte ihr eine wärmeflasche.

Mittwoch, 18 märz 2009

04: 19

Ich bin einfach so aufgewacht. Sicher war es der radio im Sportpark freilassing gestern abend daran schuld.

Während des kraftrrainings wird man nämlich geistig vergewaltigt.

Ich musste mir die radiowerbung und die Popmusik, die immer die gleichen schlager bringen,

Anhören.

Grausames, ja grausamste Gesellschaft, die offenbar menschen so wie ich nicht berücksichtigt.

Ich kriege regelmäßig hassgefühle gegen die menschen.

Warum quälen mich die menschen so sehr?

Die werbungen sind für mich eine ekelige, geistige schwachsinnige nötigung.

Werbungen sind geistiger Dreck, eine akustische und leider auch immer mehr auch eine optische

Umweltverseuchung.

Die menschen in den werbungen reden sehr schnell und hastig, gleich so als würden sie im letzten Moment vor einer wichtigen entscheidung stehen.

Das gemeine ist, dass die sprecher der werbungen sehr deutlich reden. Sie haben sich manche

Prinzipien der redeführung, der aufmerksamkeitserzwingung um jeden preis, bis auf das letzte

perfektioniert.

Die gewalt in der werbung ist mehr oder weniger subtil. Aber eigentlich immer sehr grob.

Es versucht mit allen mitteln, jeden menschen zu nötigen und zur aufmerksamkeit mit aller zur verfügung stehender gewalt zu erpressen, zu nötigen, zu kastrieren, zu vergewaltigen.

Eine werbung fing gestern an mit: “hören sie jetzt weg …”

Ja , ja, wenn ich das nur gelernt hätte. Ich kann nicht meine ohrmuscheln zu machen.

Oft schon habe ich mir gewünscht, taub zu sein, damit ich dieser grausamkeit nicht mehr ausgesetzt bin.

Die Popmusik, zudem man genötigt wird, ist immer dieselbe. Es wird nicht weniger oft wiederholt, wie ein rosenkranz in der Kirche oder das mantrasingen in einem Satsang . Satsang wird jedesmal in einem Ashram, wie der yoga-vidya Ashram praktiziert. Er besteht aus vielen mantrasingen und rezitieren

.

In einem Ashram ist man der grausamen ewigen eindringlichen werbung von draußen abgeriegelt, dafür

wird man in einem Ashram mit mantras genötigt.

In einer Gesellschaft wird man immer zwangsbeglückt und vergewaltigt.

Offenbar.

In einem Ashram hat man feste regeln. Man hat auch Satsangpflicht. Hier sprechen auch leute über Philosophie und impfen den menschen regelmäßig Moralkodex, denkmustern und so weiter ein.

Es ist so wie draußen in der welt. Nur halt mit anderen Inhalten.

Gezwungen wird man ebenso.

Ich habe deshalb nur einige monate in einem Ashram ausgehalten. Danach war ich verwirrt und geschwächt. Ich konnte die flut der einimpfungen nicht mehr ertragen.

Ich konnte es nicht mehr vergessen und war diesen regelrecht schutzlos ausgeliefert.

- generell kann man sagen, dass es immer schlimmer wird. Man nimmt keine rücksicht auf leute, die werbung hassen.

In billa rennt der radio ununterbrochen, im elmokino bei der kassa ebenso, in bipa - geschäft, wo man Waschzeug und so weiter kauft, läuft das radio.

In vielen Kaffeehäusern läuft er.

Wenn ich mit einem anderen im auto mitfahre, schaltet der andere den radio ein und quält mich.

Sogar wenn ich Yoga in freilassinger Sportpark anbiete, werde ich beim eingang mit radio überschüttet.

Gott sei dank lebe ich nicht mehr in siezenheim.

Ich war da von den bus abhängig, der nur jede halbe stunde in die stadt und zurück nach siezenheim fuhr.

Im bus hatten die busfahrer eine geniale Idee: sie hatten einen Bildschirm vorne eingebaut mit werbungen von Einkaufszentren und so weiter.

Überall sind heutzutage eingebaute kleine, aber hocheffektive lautsprecher in wänden, büssen eingebaut.

Im Zukunft wird es wahrscheinlich auch in den Toiletten und überall geben.

Auf jeden fall habe ich dann immer versucht, mit dem rücken zum Bildschirm zu fahren. Es hat aber nicht wirklich sehr genutzt, weil ich die akustische nötigung nicht aushielt.

Ich sagte es den busfahrer und zeigte ihm die Wut, die ich hatte.

Er aber sagte nur, dass er da nichts ändern kann.

Immer wieder beschwerte ich mich über die geistige nötigung. Aber vergebens.

Oft schon bin ich eine oder zwei haltestellen früher ausgestiegen und bin dann den rest zu fuß gegangen. Den ein auto habe ich ja nicht.

Heute bin ich froh, dass ich den bussen entkommen bin. Dafür lebe ich in der schmutzigen stadt,

Die immer noch mehr bilderflut in Werbeplakate, auf den büssen, überall wo man hintritt verseucht.

Die menschen rennen wie blinde durch die gegend.

Ja, ich habe das auch selber oft getan. Die augen- und ohren- und vor allem geistesabstumpfende Gesellschaft nötigt einem, blind durch die gegend zu rennen.

Es ist 9:56

Bin gerade aufgewacht. In der küche war laute Radiomusik!

Als ich in die küche mit pijyama ging, drehte ich das radio ab. Es lief die werbung!

Nadia scheint sich voll zu amüsieren.

Sie las gerade von der Zeitschrift “die welt” folgende zeilen:

Iraks volksheld muss wegen Attacke auf George Bush hinter Gitter

Als ex-Präsident George bush beim abschied in Bagdad vom sieg redete, platzte dem Reporter der kragen:

Er warf mit seinen schuhen. Jetzt sitzt er.

Bagdad:

Für viele Iraker ist er ein volksheld - dennoch muss der tv-Reporter montasser al saidi (30) hinter Gitter: als saidi war weltberühmt geworden, als er dem scheidenden us-präsidenten George w-bush bei seiner Abschiedspressekonferenz beide schuhe entgegenschleuderte.

Jetzt wurde er wegen beleidigung eines ausländischen Staatschefs zu drei jahren haft verdonnert. Al saidi hatte bush zugerufen:

“das ist dein abschiedskuss, du Hund!” die Schuhattacke war zur symbolträchtigen abrechnung mit dem verhassten kriegspräsidenten geworden.

Er habe die kontrolle verloren, sagte al-saidi vor gericht:

“als bush seine erfolge pries, dachte ich an die vielen toten, die blutspuren durch die apache-Kampfhubschrauber. Durch bushs schelmisches grinsen wäüre er dann explodiert.

Seine handlung sei eine ganz natürliche reaktion auf die besatzung gewesen.

Gerichtssprecher Abdul sattar bayrkdar erklärte, der angeklagte habe die mindeststrafe erhalten, könne aber rechtsmittel einlegen. Bei der strafe habe der richter berücksichtigt, dass al-saidi so jung und nicht vorbestraft sei. “

Heute ist wieder graues wetter, nadias blaue kaffeetasse und die Lesebrille sowie das Leseetui liegen auf ihren platz, sie selbst ist schon in ihr zimmer gegangen.

Sie sagte, dass sie weg geht um mich in ruhe zu lassen. Sie räumt ihr zimmer auf.

Im yogaraum sieht es immer so schlampig und unordentlich aus, sobald ich aufstehe. Da ich die vielen polster weg tun muss, die auf dem bett, wo ich schlafe drauf sind,

und diese vor dem schlafengehen nicht schön aufeinanderstaple, sieht der raum in der früh immer wie versandelt aus.

Nadia meint, dass man das fotografieren muss… J

Ich merkte, dass ich meine ruhe brauche von den medien, den Zeitschriften, die einem mit gewaltbildern und der gewaltsprache überhäufen.

Mein schlechtes Gedächtnis führe ich auf das zurück. Denn jedes Mal bin ich wie gelähmt und blockiert sowie zerstreut von den medien.

Nadia hat in der früh im buch “das lebenspiel und seine regeln” 20 € gefunden.

Ich mache das oft so, dass ich geld in büchern oder wo anders verstecke, damit die nadia sich später irgendwann freut, wenn sie es wiederfindet.

Nadia macht gerade tortellini mit broccholi. Sie möchte gerne sahne dazu haben.

Die tortellini sind bereits fertig und ist eine tiefkühlware

Nadia aber verbessert meistens das essen bzw. würzt diese.

Heute müssen nadia und ich die Bücherregalen abstauben, sowie die einzelnen Bücher. Außerdem werde ich in ihrem zimmer oberhalb des kleiderschrankeins abstauben, sowie die spinnenweben wegtun.

Um 18.30 kommt mag. Hans-peter lacher, der bei der spö - Salzburg als Referent arbeitet, zu mir und wir machen gemeinsam Yoga.

Bin dann einkaufen gegangen und beim billa Corsa in der kieselpassage Olivenöl, suppenwürfeln, sahne und einige sorten käse einzukaufen.

Danach habe ich die pflanzen nochmals unter der brause geduscht und anschließend mit sonnenblumnenöl eingeschmiert. Nun glänzen einige, wie nie zuvor.

Nadia war in der zwischenzeit mit dem essen fertig. Wir aßen gemeinsam alles schnell auf.

Wir hatten beide großen hunger.

Danach wusch ich das Geschirr ab und ging schlafen. Nadia tat mir die Rollos herunter.

Nach einer stunde war es schon 15 h.

Nadia sah mich beim schlafen mit dem vielen unordentlichen gewand am boden. Sie machte mit

Der leica-camera zum spass einige fotos.

Heute ist draußen blauer himmel. Also endlich nach 18 tagen ist es wirklich schöner.

Durch hans peter habe ich auch noch andere interessenten für Yoga gefunden.

Eine claudia prommegger hat angerufen. Sie hat gesagt, dass sie mir per Email eine nachricht geben wird, ob sie dann für Yoga kommt - oder nicht.

Es ist nun schon nach 16 h.

Um 16.15 ging ich schwimmen. Im paracelsius bad war bei der Rezeption wieder der herr, der jetzt gleich 3 mal hintereinander dienst hatte. Er hat schon graue haare. Er hat einen mittelscheitel, mäßig geschnitten, mit pullover und Hemd und meistens jeans.

Wenn ich reingehe, sieht er mich sehr selten an. Sein erscheinungsbild hat etwas mittelmäßiges, wie alle leute eigentlich, die dort arbeiten. Aber es gibt auch keine Besonderheit an ihm. Er ist in allem der durchschnitt. Sein bauch steht ihm schon etwas raus.

Im duschbereich war am boden schon einiges an Dreck.

Es war heute mario da. Wie immer trug er ein weißes kapperl und eine weiße kurze hose, dann grünes t-shirt und dieselben schlapfen, wie die letzten Male.

Er grüßte mich beim vorbeigehen schnell. Er war beschäftigt.

Am linken fußknöchelchen trägt er einen verband. Er hat sich mit dem hochduckreiniger verletzt und die haut hat sich heruntergeschürft.

Das tageslicht war schon gedämpft. Die oberen lichter auf der decke waren noch nicht eingeschaltet.

Die scheinwerferlichter unter wasser waren eingeschaltet. Ein scheinwerferlicht rechts hinten ist schon seit mehr als einer woche noch nicht in Funktion. Das heißt kaputt.

Im seichten bereich des großen Beckens gab es Lichtreflexe von dem scheinwerferlicht.

Im tieferen bereich drang es nicht bis zum boden.

3 längen wurden wieder für die kurse abgesperrt. Im linken bereich schwammen dann die normalgäste, so wie ich.

Es war anfangs gar nicht so voll. Ich schwamm gemütliche runden. Einmal kam mir ein kind von der linken seite vor mir, sodass ich wiedermal nicht einfach nur schwimmen konnte, sondern wieder bremsen mußte

Wenn die 3 längen für die kurse gebraucht werden, springen wenigstens die Kinder nicht mehr von den springtürmen.

Das wasser des Schwimmbeckens war heute verhältnismäßig sauber. Keine haare oder irgendwelchen undefinierbaren schmutz bemerkte ich.

Der schwimmlehrer, der ausschließlich Kinder unterrichtet, war auch wieder da. Diesmal grüßte er mich, nachdem ich ihm grüßte.

Seinen namen weiß ich nicht.

Bis nach 17.15 schwamm ich . Also nicht lange. Ungefähr 20 minuten. Dann verließ ich das schwimmbecken und fuhr nach hause.

Ich putzte mit cif die wand in der küche. Viel von der grauen und schwarzen farbe der wand ist weggegangen. Aber es sieht noch lange nicht sehr gut aus. Man müßte die zimmer neu malen.

In der küche ist es auch wegen der kerzen etwas verschmutzter, als die anderen zimmer. Aber die räume werden auch allgemein wegen der luftverschmutzung dreckig. Die wand grau.

Kurz nach 6.30 h abends kam hans peter. Ich putzte gerade das kloo mit cif und reinigte den boden.

Wir machten einige stunden klassisches Yoga mit den pranayamas.

Er zahlte mir 20€.

Hans peter ist jetzt 33 jahre alt, also 9 jahre jünger als ich.

Wir redeten auch während des Yogas über andere Themen.

So sagte er mir, dass er beim Fehldenkreiskurs dabei war.

Eine Übung zeigte er mir auch.

“Das sind kleine bewegungen.”, sagte er.

Er sagte, dass einerseits aktiv und andererseits außerdem auch passiv gearbeitet wird. Sodass zum beispiel der lehrer zum schüler hingeht, und die hüfte kreist...

Schade, dass ich das geld zur zeit nicht habe, in einem Fehldenkreiskurs hineinzuschnuppern...

Dann sagte er auch, dass ein leerer raum wie dieser hier bei uns ihm zuhause fehlt.

Er hat eine 50 Quadratzimmerwohnung mit garten.

Wir redeteten auch über das Fitnesscenter...

In der regel macht er 45 minuten kraftraining und dann läuft er auf dem laufband, oder fährt auf einen gerät, wie auf ein fahrrad.

Auch redete er über seine arbeit bei der spö.

Er hasst genau so wie ich die ethiklose massenmedien, und hält so wie ich, die grausigen filme nicht aus.

Witzig ist dabei, dass ich ihm das letzte mal ganz offen sagte, dass ich im kino die grausigen filme nicht mehr ertrage.

Er sagte auch, dass er sofort den fernseher abschaffen will, aber die Freundin hartnäckig auf den fernseher besteht.

Sein auto möchte er auf jeden fall loswerden.

Ich finde, wenn ein Mensch wirklich nicht an ein auto hundertprozentig angewiesen ist, ist es besser, kein auto zu haben.

Man tut da für die umwelt, sowie für die eigene geldtasche nur gutes.

Nachdem Yoga habe ich endlich nach der handynummer gefragt.

Sie heißt: 0650/ 5448182

Vor unserer Wohnungstür redeten wir auch noch über die Zukunft des hallenbades paracelsius.

Hans peter sagte, dass das paracelsius nur von den zuschüssen der stadt lebte, bzw. weiterhin leben kann.

Ansonsten würde die jahreskarte 2000 € betragen.

Er sagte, wenn das neu geplante spielschwimmbecken aufgemacht wird, dass dann das paracelsius Schwimmbad zugesperrt werden muss, weil die stadt das geld nicht hat, beide mit zu finanzieren.

Ich fragte hans peter (lacher), ob er nicht selber auch Politiker werden möchte.

Das liege ja nahe, da er ja schon mit den politikern tagtäglich zu tun hat.

Er antwortete, dass er das auf keinen fall will.

“um Politiker zu sein, braucht man ein dickes fell.

Weniger die Politiker, viel mehr die massenmedien

denunzieren die Politiker, wo es nur geht.

Man muss als politiker ein ziemlich starkes Nervenkostüm besitzen, und sich mit den medien noch mehr beschäftigen.

Das will hans peter nicht.

Ich sagte ihm auch, dass ich jetzt, wo ich nicht mehr im kino bin, mehr für unerledigte dinge zeit habe.

Er sagte, dass ich mich nicht übernehmen soll. ...er kennt das nämlich von sich selber.

Ich machte hans peter den vorschlag, dass wir einmal gemeinsam einen berg besteigen.

Wenn mal die gelegenheit dafür ist. Endlich habe ich ja seine handynummer.

Nächste woche haben wir am Mittwoch um 18 h ausgemacht.

Ob das aber auf dauer so weitergehen wird, steht in den sternen,.

Hans peter sagte nur, dass er versuchen wird, konsequent zum Yoga zu kommen.

Danach kaufte ich einen multivitaminsaft und ein brot. Es kostete beinahe 8 €!

Zu teuer!

Später schauten ich und nadia die dvd “Planet Erde” die bergwelten an.

Als dieser film zu ende war, las nadia in der küche auf ihrem stammplatz die zeitung. Ihr stammplatz ist der bequemste in der küche:

Von dort aus hat sie gleich den warmen heizkörper zum aufwärmen und das fenster, auf dessen Fensterbankerl sie ihre Zeitschriften, fahrpläne, Bücher und den korb voll mit Brillenetui und Schreibzeug hat. Neben diesen Schreibzeug hat sie ihren großen monatskalender zur wand hin gepickt.

Das zeitungslesen ist ihre neue freizeitbeschäftigung in der küche.

Früher las sie nur aus Bücher.

Es ist nun 22:52

Nadia saß mit ihrem roten japanischen Nachtgewand seitlich auf ihren bett. Ich habe sie mit latschen-Kiefer auf ihren rücken einmassiert. Dabei entdeckte ich ein kreuz mit einer kleinen kette. Also eine rosenkranzkette.

Ich sagte ihr, dass sie das wegschmeißen kann. Ich nahm dann gleich drauf diese kette, die sie von gordana geschenkt bekommen hat, und schmeißte es in den mistkübel rein.

Ich werde ihr noch eine wärmeflasche für die nacht machen.

Nadia liegt nun schon im bett. Es ist 23:28. Das licht in ihrem zimmer ist abgedreht.

Sie fragte mich, was man tun kann, damit der schleim weniger wird....ich fand keine passende antwort. und bereitete mich auch auf die Nachtruhe vor.

Donnerstag, 19. März 2009

Heute ist wieder mal ein g r a u e s w e t t e r.

Um 7 uhr hat mich die nadia aufgeweckt. Sie hat schmerzen im rücken.

Durch einen Luftzug wird sie sich eine muskelentzündung geholt haben.

Ich bin dann auch gleich mit ihr aufgestanden.

Nadia ist sofort unter der warmen dusche gegangen. Ihr hals ist momentan ganz steif.

Ich habe schon mit dem geschirrabwaschen angefange,n und auch mit cif ein bisschen den Dreck von der bereits grau gewordenen wand in der küche weggewischt.

Viel besser ist es nicht geworden.

Man muss da wieder mal ausmalen. Danach habe ich mein berge gewand, das im yogaraum lag, sortiert und aufgeräumt.

Für meine socken, die zwar nicht dreckig sind, oder stinken, aber schon gebraucht wurden, habe ich noch keinen geeigneten platz in der wohnung gefunden.

Einfach die gebrauchten socken auf den boden legen sieht auch nicht gut aus.

Jetzt habe ich diese gebrauchten socken einfach in meinem blauen rucksack getan.

Nadia hat dann einige dreckige wäsche mit der neuen Bosch waschmaschine maxx 6 gewaschen.

(schon interessant, dass die 6, die 9, die 0, und der buchstabe x heutzutage so oft im handel vorkommen)

Ich habe für die nadia eine wärmeflasche gemacht. Nach dem sie marmaladebrote gegessen hat und ihren kaffee getrunken hat, ging sie wieder ins bett, und legte die wärmeflasche unter ihren oberen rücken.

Auf dem Tisch in der küche ist noch ein kleiner teller mit einer orange drauf. Sie hat diese bereits hingelegt, damit sie diese später essen kann.

Neueste nachrichten über das Hallenbad.

Aus der aktuellen Salzburger nachrichten seite 7:

Keine pflasterung des residenzplatzes und kein erlebnisbad in salzburg-Lifering. Stattdessen soll das paracelsiusbad saniert und ausgebaut werden. Zudem will rgm. Heinz schaden (spö) verstärkt in die sanierung der 2000 städtischen wohnungen investieren.

... Die rücklage von 6 mill. Euro für das erlebnisbad in Liefering soll jetzt den stempel "paracelsiusbad" erhalten.

"der neubau des erlebnisbades hätte 50 mill. Euro gekostet. Das können wir uns jetzt nicht leisten", sagt schaden. Die kosten für dsas Projekt "Paracelsiusbad" werden auf 20 bis 25 mill. Euro geschätzt.

"wir müssen uns auf das wesentliche konzentrieren - und zwei Bäder können wir uns nicht leisten".

Nadia hat heute letscho mit dem basmati reis gekocht. Es schmeckte wunderbar. Alles ist leider schon weg.

Um 15:40 hat Gerhild hirnsperger angerufen.

Sie möchte am Samstag um 18 h oder 19 h wegen des orientalischen tanzunterricht mit nadia treffen.

Vorher möchte sie mit sigried noch eine Schitour machen.

Ich war eine halbe stunde schwimmen. In der rezi war die blonde ältere frau, die beide arme über das hinterhaupt verschränkte, vielleicht um sich etwas zu dehnen.

Es war der schwimmmeister mario im arbeitseinsatz. Heute kam er mir sehr aufmerksam vor.

Er hatte wieder die weiße kurze hose an. Sowie seine schlapfen ohne socken., sowie sein weißes kapperl.

Er hatte heute ein dunkelfarbiges T-shirt an, wo hinten auf seinem rücken

“Mario”, also sein name steht.

Mario machte mir aufmerksam, dass ich meine Schwimmbrille falsch aufgesetzt habe.

Es war sonst nicht viel los.

Der kinderschwimmlehrer mit dem bart rund um den mund war im kinderbecken.

Er machte mit den kindern Schwimmübungen.

Sein bauch steht ihm heraus. Ich bezweifle, dass er selbst aktiv schwimmt. Auf jeden fall kommt er mir eher sehr gemütlich vor.

Ich schwamm gemütliche, lockere runden und fuhr mit dem fahrrad nach der warmen dusche wieder nach hause.

Nadia ist inzwischen bei ihrer arbeit. Sie sagte, dass sie heute eine stunde mehr arbeit hat, weil sie den boden in der operating, also wo die maschinen stehen, putzen muss.

Von 17.20 - 18.20 machte ich Gedächtnistraining.

So fit war ich nicht. Aber ich schaffte die Zahlenpyramide zumindest 10 mal.

Die namen merkte ich mir gleich auf anhieb. Bei den Fremdwörtern war ich mittelmäßig.

Auch bei den Sprichwörtern machte ich einen fehler.

Draußen wird es nun dunkel. (18:27)

Vorhin ging der wind etwas heftiger.

Nun ist momentan windstille, dafür schneit es.

Ich mache nun eine pause und fange dann zum putzen an.

Anschließend werde ich lern- dvd´s mir anschauen.

22.14

Ich habe die türen und die türstöcke mit cif gereinigt. Nadia hat ihre tanzbilder mit einem roten hintergrund aufgehängt. Mich hat das sehr gestört.

Es erinnert mich an das kino, wo ich auch überall bildfang und bilder ausgeliefert war.

Ich will momentan möglichst bilderfrei leben. Die reizschwelle ist einfach zu hoch von genau einen

Jahrzehnt arbeit im kino, wo ich unzähligen bilder, vor allem grausige ausgeliefert war, die mir alle sehr gut in erinnerung sind. Der geistige Dreck vom kino will nicht aus meinem kopf.

Die nadia benutzt die küche als werbefläche für ihren tanz.

Nun schreibe ich im yogaraum. Ich überlege es mir, ob ich in der küche noch weiterhin gehe.

Nadia und ich haben die dvd der körper des menschen

Das gehirn angeschaut. Nadia hat diese dvd nicht ganz angeschaut, weil sie zu müde war.

Sie liegt jetzt schon im bett, die wärmeflasche unter ihren oberen rücken.

Was mich an der dvd gefällt, sind die philosophischen fragestellung einerseits, andererseits die anschaulichen hirnbilder (Hirnsektion). Die ruhige stimme des sprechers gefällt mir auch

11 seiten

Der philosophische schluss, also die letzten zeilen sind wunderbar!

Die Kapiteln:

Aufbau des gehirns

Kernspintomographie

Hirnstamm und kleinhirn

Lymbisches system

Das grosshirn

Die sehfähigkeit

Die Sprachregion

Die nervenzellen

“ Die welt in der wir leben scheint endgültig erforscht und bekannt.

doch da ist noch ein ganzer Kontinent unerforscht.

Er ist einer der größten meilensteine der Evolution. Das menschliche gehirn. Es ist das Organ, das den menschen erst zum homo sabiens - zum wissenden macht. Durch seine in der geschichte des lebens einzigartige fähigkeit: das denken.

Das menschliche gehirn hat das gesicht der welt verändert, und dies war nur möglich, weil die ganze welt im menschlichen kopf platz hat.

In dem etwa 3 Pfund schweren Organ findet sich ein ganzer kosmos.

Millarden von molekülen und millionen von Nervenimpulsen in der sekunde. Die zahl der verbindungen, die von den nervenzellen geknüpft werden, ist möglicherweise größer als die zahl der atome in Universum. Erst diese komplexe neuronale Organisation ermöglichte die Entwicklung der menschheit. Die beschäftigung mit dem gehirn führt

deshalb ins Zentrum menschlicher existenz. Denn es ist jenes Organ, das zum ersten mal in der evolution so etwa wie freiheit ermöglicht.

Was aber ist das gehirn?

Eine bloße Ansammlung von materie? ein ins gigantische und komplexe vergrößerter Computer? und wo soll in dieser masse der ort des geistes, ja der sitz der seele sein?

In den letzten jahren wurde unsere Kenntnis von gehirn und seinen aktivitäten revolutioniert.

Nicht zuletzt dank neuartiger Techniken, am noch lebenden menschlichen gehirn Studien zu betreiben.

In den usa wurde vom amerikanischen kongress für die 90 jahre die Dekade des gehirns ausgerufen, mit dem ziel, dem Geheimnissen des denkens endgültig auf die spur zu kommen.

Hier die Aktivitäten verschiedener Hirnregionen sichtbar gemacht durch radioaktive Isotope.

Doch noch immer wissen wir wenig davon, wie das denken vor sich geht, wenn gleich wir in immer feinere Strukturen und Funktionen des Nervensystems Einblick nehmen.

Hier das wachstum von nervenzellenfasern, sowie es auch in unseren gehirn ständig stattfindet.

Es war ein weiter weg, bis die Wissenschaften in diese allerfeinsten Strukturen vorgedrungen ist.

Unser abendländisches denken hat seine wichtigste quelle im antiken griechenland mit seinen philosophischen Traditionen.

Doch nahm man nicht an, dass dieses denken im gehirn stattfindet.

Aristoteles lehrte, es sei das herz, das fühle und denke.

Das gehirn diene lediglich zur kühlung des blutes insgesamt.

So seien auch die listen von Odysseus ein Produkt seines heißen herzens gewesen.

Der griechische arzt Hippokrates wusste allerdings vom gehirn als ort des denkens.

Aber diese vorstellung setzte sich erst im ausgehenden mittelalter

auf breiter front durch, als das interesse an der menschlichen

Anatomie zu erwachen begann.

Die berühmtesten zeichnungen des gehirns aus dieser zeit stammen von andreas vesalius den laibarzt von karls des fünften.

Es waren erste realistische abbildungen von seinen aufbau, die religiöse oder spekulative vorstellungen

über das gehirn abzulösen begann.

Auch Rene Descartes baute nicht nur seine Philosophie auf den satz: ich denke, also bin ich.auf,

sondern erforschte auch die Anatomie des gehirns und glaubte in einem Organ des gehirns der Zirbeldrüse den sitz der unsterblichen seele gefunden zu haben.

Dieser Schädel, mit dem von franz josef gall eingezeichneten Hirnregionen steht für die phrenologie, einer neuen richtung der hirnforschung ende des 18. Jahrhunderts.

Sie versuchten an bestimmten ausbeulungen des Schädels charaktereigenschaften abzulesen.

Wo z.b. der Zorn…die Gerechtigkeit, die vaterlandsliebe oder die häuslichkeit ihr Stübchen in oberstübchen haben

Solch posierliche vorstellungen vom denkvermögen zog natürlich

Auch beißende zeitgenössisches Kritik auf sich.

Doch der weg zur engeren naturwissenschaftlichen beschäftigung mit dem gehirn war eröffnet.

Im 19. Jahrhundert begann die anatomische vermessung und kartierung der gehirnlandschaft.

Es waren Pioniere der hirnforschung wie etwa der deutsche bernhard

von guten, die zum ersten male mit streng naturwischenschaftlichen Methoden einen blick

in das gehirn wagten.

Sie härteten hirne in speziellen verfahren, um dann zunächst von hand schnitte zu legen.

Erst mit dieser genauen anatomische kenntnis konnte man daran gehen, die Funktion im gehirn zu entschlüsseln.

Hier die vielfach gefaltete großhirnrinde und die hohlräume im gehirn.

Die mechanisierung durch sogenannte mikrotome ermöglichte schnitte in der erforderlichen dünne und zahl um schlüssige aussagen über verlauf und flächen der feinen nervenbahnen zu machen.

1871 wurde zum ersten mal eine komplette Serie dünnster schnitte durch das menschliche gehirn in gutens Münchener labor vollendet.

Und so sieht der weg durch das gehirn dann aus, wenn die schnitte einzeln fotografiert und dynamisiert sind. Wie eine fahrt quer durch ein menschliche gehirn. Gut zu erkennen die windungen der großhirne und wieder die im gehirn befindlichen hohlräume, die dunkel erscheinen.

Aber auch die teilung des gehirns in zwei hälften wird deutlich. Zwei Hemisphären, die auf vielfache weise miteinander verbunden sind.

Doch um noch weiter in den feinen bauplan des gehirns einzudringen, bedürfte es der vergrößerung durch Mikroskope, und spezieller Färbemethoden, die den verlauf der nervenbahnen kennzeichnen.

Solcher Färbemethoden um die winzigen Elementen der nervenzellen unterscheiden zu können, bedient man sich auch heute. Hier historische Hirnschnitte aus dem 19. Jahrhundert.

Bernhard von guten entwickelte ein spezielles verfahren, das bis weit in unser jahrhundert angewendet wurde. Er erforschte damit die Organisation des riechsystems und der sehnervenkreuzung.

Daneben versuchte man auch durch die Sektion frischer gehirne erfahrungen über die Anatomie und krankheitsformen des gehirns zu sammeln.

So etwa sezierte rudolf horche (Hirnsektion):

“wir schauen zunächst auf die hirnbasis.

Hier ist das kleinhirn,

hier ist das verlängerte Mark,

hier ist die brücke,

hier liegen die corpula mamilaria

und hier ist die sehnervenkreuzung”

Grobe Instrumente für das feinste aller Organe.

Schnitt in einen teil des hirnstammes, der unser vegetatives Nervensystem steuerte.

Die eröffnung eines von den 4 hohlräume im gehirn.

In der antike dachte man sich die leeren räume als platz für das geistige vermögen.

Das kleinhirn, ein stammesgeschichtlich alter teil, verantwortlich für unser Bewegungsorganisation.

Hier der sogenannte abor vite.

Und das ist die Zirbeldrüse, in der descarte den sitz der seele vermutete.

Schnitt in die großhirnrinde, in der sich unser fühlen , bewegen und vor allen unser denken abspielt.

Deutlich sind die weißen und die graue Substanz zu erkennen.

In der grauen Substanz sitzen dicht gepackt nervenzellkörper, während die weiße Substanz vor allem verbindungsstränge der nervenzellen, die sogenannten axone enthält.

Es war ein weiter weg von diesen anfängen, als man sich ein bild vom gehirn nur verschaffen konnte, wenn man den Schädel öffnete, und mit messern in das gehirn schnitt.

Heutezutage ist man in der lage, auf unblutiger weise in den Schädel einzudringen, und das gehirn mit modernen , bildgebenden verfahren zu beobachten.

Hier werden mit hilfe des Computers aus dem körper gewonnene Daten in bilder umgesetzt.

Diese sogenannte kernspintomographie ermöglicht einen blick ins gehirn ohne Röntgenstrahlung, wie bei der klassischen Computertomographie, die ebenfalls unblutige schnittbilder des gehirns liefert.

3 senkrecht aufeinanderstehende Magnetfelder legen die gewünschten schnittebene fest.

Ein weiteres magnestfeld richtet die im gewebe befindlichen wasserstoffkerne gleichmäßig aus.

Beim zurückschwenken strahlen die kerne radiowellen ab.

Aus diesen Signalen kann der Computer dann schnittbilder errechnen und abbilden.

Die Anatomie des gehirns ist detailliert zu erkennen:

Das großhirn unter der schädeldecke, der weiße balken, die dunklen hohlräume, der strang des Rückenmarks mit dem hirnstamm, und das kleeblattartige kleinhirn.

Innerhalb von 5 sekunden wird so ein unblutiger schnitt nach dem anderen gelegt.

Und später zu einem gesamtbild zusammengefügt.

So kann die genaue anatomische lage von krankheitsherden im gehirn bestimmt werden.

Es lassen sich auch 3 dimensionale formen des Kopfes mit Computerhilfe darstellen. Man kann sogar einzelne Elemente gesondert herausheben. Etwa eine blutversorgung im gehirn.

Auch andere Funktionen kann man isolieren. Die lage des visuellen systems im beziehung zur großhirnrinde und zum balken. Diese aufnahmen sind keine fantasieprodukte.

Sondern es handelt sich jeweils um das gehirn eines menschen, dessen Daten gewonnen, und dann vom rechner in eine künstliche bildebene überführt wurden.

Diese positronen-emissionstomografie kann physiologische oder biochemische Aktivitäten im gehirn sichtbar gemachen

Ein radioaktives Isotop wird dabei in die Blutbahn gebracht.

Bei seinem zerfall im gehirn entstehen gammastrahlen ,die ein Detektor registriert und wiederum mit einem Computer zu einem farbigen schnittbildern verarbeitet.

All das in höchst genauer zeitlicher und räumlicher auflösung.

Damit lassen sich auch spezielle gehirnaktivitäten beobachten.

Mit hilfe der rechner -unterstützten bildgebenden verfahren sind wir heutzutage uns in der lage in der Anatomie des gehirns zu bewegen, wie in einem den menschen zugänglichen Landschaft.

Faszinierende einblicke in unser Nervensystems, die wir eben diesem Nervensystem zu verdanken haben.

Nur das menschliche gehirn ist zu einer solchen selbstreflektion fähig.

Es ist sein gehirn, und dessen hochspezialisierte Funktionen, die den menschen von allen tieren unterscheiden.

Dennoch, - auch das gehirn ist ein Ergebnis der Evolution des lebens.

Und deshalb besitzen menschen prinzipiell keine anderen nervenzellen, als alle anderen tiere.

Wir tragen in uns in abgewandelter form die weniger entwickelten gehirne unserer evolutionären vorfahren. Doch das besondere des menschen, das großhirn mit seiner rinde, die uns zu einem denkenden wesen machen, schlummert gleichsam unentwickelt in unseren vorfahren, und führt dort ein relatives kümmerliches dasein, als Riechorgan.

Der wichtigste unterschied von menschen und Tierhirn liegt sicher auch nicht in der größe.

Die schwersten gehirne haben wale und elefanten.

Doch hat das menschliche gehirn im vergleich zur größe das meiste Volumen.

Dabei steht jedes Froschhirn dem menschlichen Denkorgan näher, als etwa ein insektengehirn.

Denn wirbeltiere gleichen sich beim aufbau ihres Nervensystems.

Es sind vor allem biochemische Details des neuronalen Stoffwechsels, die das menschliche gehirn so einzigartig machen.

Auch gegenüber seinen unmittelbaren vorfahren des menschen, den Affen.

...

Wie aber entwickelt sich das individuelle gehirn jedes einzelnen menschen?

Wie sieht der generelle bauplan aus?

Wie entsteht aus einer einzigen befruchteten Eizelle mit einem erbgut von vielleicht 100 000 genen

schließlich ein Nervensystem mit bis zu 100 Milliarden nervenzellen?

Hier außergewöhnliche ultraschallaufnahmen von Embryos im mutterleib.

Etwa 8 wochen alt und life beobachtet.

Nach einer kurzen gewöhnungsszeit kann man körper und kopf deutlich erkennen.

Er ist halb so groß wie der gesamte embryo.

Das zentrale Nervensystem entwickelt sich nach der stabilisierung des herz-Kreislaufssystems sehr rasch.

In der großhirnrinde eines ungeborenen entstehen in jeder minute rund 250 000 neue nervenzellen!

Können die bewegungen schon als ausdruck einer bewussten steuerung durch das gehirn gedeutet werden?

Das gehirn eines etwa 10 wochen alten Embryos, dessen kopf nussgroß ist:

In dieser zeit sind bestimmte gehirnentwicklungen für das geübte auge bereits deutlich zu sehen:

Die unterscheidung in rechte und linke Hemisphäre etwa, dunkle hirnhohlräume sind zu erkennen, und der thalamus.

Ein kind kommt mit allen nervenzellen, aber nur mit einem viertel des endgültigen hirngewichts zur welt.

Danach teilen sich die nervenzellen nie wieder.

¾ des gehirns kommen also erst durch die verknüpfung und stabilisierung des neuronalen Netzwerks hinzu, anders ausgedruckt: durch lernen.

Der Mensch ist also von seinem Nervensystem aus gesehen, bei der geburt ein nur teilweise vorgeprägtes wesen, das für neue erfahrungen genügend Spielräume hat.

Das gehirn hat unendlich viele feine Strukturen.

Dennoch lässt es sich grob in große bereiche einteilen, die evolutionären entwicklungstufen entsprechen.

Hier der älteste teil unseres gehirns:

Es ist der hirnstamm, der sich vor mehr als 500 Millionen jahren entwickelte.

Er ähnelt den vollständigen gehirn eines Reptils, sitzt über den Rückenmark am unteren ende des gehirns, und hat eine art Wächterfunktion, für alle arten von eintreffenden Informationen.

Er ist aber auch das Steuerungsorgan für alle lebenswichtigen körperfunktionen: z.b. die atmung, die Pulsfrequenz, die verdauung.

Der hirnstamm ist in gewisser hinsicht unabhängig vom übrigen gehirn.

Solange er funktionstüchtig bleibt, lebt er weiter, auch wenn andere Hirnfunktionen ausgefallen sind. Das ist der grund, warum menschen jahrelang im komma überleben können.

Das kleinhirn.

Es liegt an der rückseite des hirnstammes und unterhalb des großhirns in der Nackenregion. Beim menschen hat es seine größe in laufe der letzten Millionen jahre verdreifacht.

während der hirnstamm in jenem teil der Mittelhirn genannt wird, unseren natürlichen schlaf-wach Rhythmus steuert, ist das kleinhirn zuständig für die bewegung und Koordination der muskeln, vor allem wenn dies gleichsam unbewusst geschieht.

Das kleinhirn steuert aber auch unser gleichgewich,t und macht es uns möglich, uns im raum zu orientieren und zu bewegen.

Dieser teil des gehirns ist bei den vögeln am besten entwickelt.

Doch der Mensch hat bei seiner gehirnentwicklung die spezielle richtung der säugetiere eingeschlagen.

Deshalb hat sich auch bei ihn das kleinhirn noch in einer anderen richtung weiterentwickelt.

Es hat den anschein, dass auch die erinnerung an eine bestimmte art einfach erlernter reaktionen dort gespeichert werden kann.

Im alltag sind solche gespeicherten reaktionen z.b. besonders wichtig im straßenverkehr.

Dabei ist das kleinhirn für orientierung und Koordination verantwortlich.

Das autofahren ist anfangs ein Lernvorgang, indem kleinhirn und großhirn eng zusammenarbeiten.

Zunächst werden die notwendigen vorgänge wie das schalten und steuern bewusst erlernt.

Später dann die eintrainierten verhaltensweisen im kleinhirn abgespeichert.

So wird allmählich das autofahren zu einem fast unbewussten halb-automatischen vorgang.

Es ist zwar nicht im fleisch und blut, aber doch ins kleinhirn übergegangen.

Ist diese speicherung erfolgreich, dann werden auch gefährliche Situationen gleichsam instinktsicher gemeistert.

Das kleinhirn ist natürlich auch jener teil des gehirns, mit dessen hilfe wir zum beispiel das gehen erlernen, und deren folgedessen bei allen sportlichen betätigungen beteiligt ist.

Es ist also gar nicht so selbstverständlich, dass sich der zweibeiner aufrecht hält, und nicht ständig auf die nase fällt.

...

Was geschieht eigentlich, wenn das kleinhirn ausfällt und die nötigen steuerungsbefehle nicht mehr geben kann, für die hochkomplexen bewegungen unseres Stepptänzers etwa?

Dann gerät der Mensch auch in übertragenen sinne ins stolpern.

Das limbisches system.

Es besteht aus einer ganzen Gruppe von zellstrukturen im Mittelpunkt des gehirns unmittelbar oberhalb des Hirnstamms. Und es wird vom großhirn mit seiner gefalteten rinde fast vollkommen verdeckt. Es ist entstanden vor etwa 3-200 mill. Jahren. Historisch wird es vom geruchsinn beherrscht.

Doch mit dem riechen hat es beim menschen vor allem im übertragenen sinne zu tun.

Denn es regelt den Sexualtrieb. Was geschieht eigentlich, wenn wir erotische Signale empfangen ,oder sexuell stimuliert werden? Sinnesreize, von auge, von der haut oder von ohr aufgenommen, werden an das limibische system übermittelt. Dort registriert sie die hypophse oder hirnanhangdrüse.

Sie stellt die wichtigste brücke da zwischen den Nervensystem und einem anderen komplexen organisationssystem dar, den Hormonen.

Im limbischen system, der steuerzentrale für den gefühlshaushalt, entscheidet sich auch, ob das herz schneller schlägt, weil man sich etwa auf eine begegnung freut oder nicht, denn es regelt so wichtige körperfunktionen wie Pulsfrequenz und blutzuckerspiegel.

Dem limbischen system fällt eine Schlüsselfunktion bei der speicherung ganz prinzipieller Lebensvorgänge zu.

Die bewusste erinnerung an anderen menschen hingegen, findet im großhirn statt.

Und wenn das bewusstsein einen anderen menschen nicht kennt, kann das blut auch nicht in wallung geraten. Mit anderen worten: so eine begegnung lässt auch das limbische system, und damit den ganzen menschen kalt.

Bei erotischer anregung oder sexueller Stimulation dagegen werden von der Hypophyse Hormone an ihre zielstelle im körper geschickt, beim mann zum beispiel zu seinen hoden, wo sie die Produktion von Testosteron anregen, den wichtigsten männlichen Geschlechtshormon.

Es ist also in erster linie eine frage des Kopfes, ob man erotische empfindungen hat, oder gar sexuell stimuliert wird. Mit dem limbischen system tragen wir ein erbe des tierreichs in uns, nicht nur was unsere unwillkürlichen sexuellen reaktionen betrifft. Es ist für alle Funktionen verantwortlich die entscheidend sind für das überleben der gattung:

Fortpflanzung, fluchtverhalten und Kampf.

Das limbische system wird manchmal auch als säugehirn bezeichnet, weil es bei säugetiere am besten entwickelt ist.

Zu jenem wesen, das mit sprache kommuniziert das denkt, das kreativ ist, und neues entstehen lassen kann, wird der Mensch jedoch erst durch das großhirn, dass sich erst vor 200 millonen jahren entwickelt hat.

Es ist durch seine dünne, vielfach gefaltete rinde ebenso charakterisiert, wie durch seine teilung in 2 hälften.

In diesen hirnwindungen arbeiten die steuerzentralen für die unzähligen nervenfasern, die als peripheres

Nervensystem den ganzen körper des menschen durchziehen.

Die einzelnen Signale über wärme, kälte, schmerz, druck werden über das Rückenmark bis in die großhirnrinde weitergegeben, bewertet und dann laufen von dort wieder befehle an die fasern, etwa um reaktionen wie muskelbewegungen hervorzurufen.

Und dies alles in unvorstellbarer geschwindigkeit.

Hier sieht man im Schema an welchen punkten die einzelnen Signale aus dem körper einlaufen.

Man weiß inzwischen auch, welche Regionen der großhirnrinde für die verabeitung der ankommenden reize verantwortlich sind, und welche für die steuerungsreaktionen der muskeln.

Der Homunculus von penfil verdeutlicht noch einmal anschaulich in farben, welche körperpartien wo registriert werden.

Man kann die körperteile natürlich direkt an die Region legen, die man auch scheitellappen nennt.

Sinneswahrnehmungen kann vieles sein. Nicht nur auge, ohr und nase sind dafür zuständig, sondern auch das größte Organ des menschen, die haut.

Über spezielle rezeptoren in ihr spürt der Mensch kälte, wärme und schmerz, aber auch formen und Beschaffenheit von dingen, wie dem weichen stoff eines handtuchs.

Wie aber hat man sich diese sensorische erfahrung vorzustellen?

Ein beispiel dafür ist, wie die erfahrung des schmerzes verarbeitet wird.

Der schmerz wird von den feinen signalstoffen der nervenenden wahrgenommen.

Einige hundertstel sekunden nach der verletzung trifft das Signal auf dem thalamus im Zentrum des gehirns. Er filtert praktisch alle reize aus der umwelt. Doch erst in der großhirnrinde kommt dem menschen der schmerz zum bewusstsein. Und es wird auch gleich über seine gefährlichkeit geurteilt.

Das limbische system wiederum bewertet den schmerz emotional. Etwa nach kriterien wie dumpf oder stechend.

Die schmerzempfindung ist ein wichtiges Signal dafür, dass der körper der Organismus gefährdet ist.

Das gehirn ist in der lage aus einer schmerzerfahrung zu lernen. Es speichert die erfahrung des schmerzes, seine ursache und seine umstände, um in Zukunft den schmerz zu vermeiden.

Eine typische Alltagssituationen bei der die verschiedenen Hirnfunktionen perfekt aufeinander abgestimmt sind und zusammenarbeiten müssen.

Raumkoordination, gleichgewicht und muskelsteuerung etwa durch das kleinhirn.

Körperfunkionen, hungerbedürfnisse und die vorfreude auf das frühstück durch das limbische system.

Sinneswahrnehmungen durch auge, nase und nicht zu letzt die Zunge und daraus resultierende entscheidung wie das würzen etwa durch das großhirn.

Die erstaunlichen leistungen des menschlichen gehirns bedürfen nicht die Illustration durch spektakuläre Genieblitze.

sie lassen sich an ganz alltäglichen Situationen zeigen.

Wie an dieser Frühstücksszene, an der das gesamte gehirn beteiligt ist.

Unser Geschmacksinn etwa unterscheidet vor allem 4 Qualitäten: bitter, sauer, süß und salzig.

Dazu dienen einige tausend geschmacksknospen auf der Zunge. Die in einer art Kurzeitgedächtnis,

die jeweils letzte geschmacksrichtung speichern.

Mit dem noch weitgehend unerforschten geruchsinn kann der Mensch dagegen 1000te unterschiedliche Duftstoffe unterscheiden, und hilft damit unseren Geschmacksinn kräftig auf die sprünge. Kein technisches analysegerät kann das auch nur annähernd.

Das gehör mit seinen bescheidenen 30 000 sinneszellen ist für die sprachliche Kommunikation des menschen unabdingbar.

Ohr und auge arbeiten eng zusammen. Das ohr dient dabei als leitorgan, wohin sich der blick des auges richten sollte.

Denn die höchste Priorität bei der sinnlichen wahrnehmung hat das sehen.

Man nimmt an, dass das gehirn mindestens ein drittel seiner Kapazität zur visuellen datenverabeitung benötigt.

Menschenaugen zählen zu den feinsten Wahrnehmungsorganen, die die natur entwickelt hat.

Insektenaugen gleicher güte hätten einen durchmesser von einem Meter.

Und so funktioniert unser sehen:

Das bild wird mit dem augen aufgenommen, über die sehnervenkreuzung bis an dem hinterkopf zur sehrinde geleitet, und dort auf dem kopf stehend, decodiert.

Welch gigantische leistung das gehirn beim sehvorgang vollbringt, bleibt uns verborgen.

Wir öffnen die augen und sehen. Scheinbar einfach und mühelos.

Wir sehen dabei die welt gleichsam durch mehrere filter. Unser gehirn setzt alle verschiedenen Details wieder zusammen.

Hier die kreuzung der sehnerven, die von den augen zur sehrinde an der Hirnbasis führen (Hirnsektion).

Wir selektieren aus einer flut von visuellen sinneseindrücken, jene die uns wichtig sind.

Und wir können uns an gesehenes erinnern.

Noch nach jahrzehnten kann der Mensch bestimmte gesichter wieder erkennen, auch dann noch, wenn sie sich inzwischen verändert haben, oder gealtert sind.

Unsere visuelle wahrnehmung erkennt formen, farben und sprache, und ist in der lage aus einer unendlichen Vielfalt visueller reize, genau jene auszuwählen, die bedeutungsgemäß zusammengehören und die für den wahrnehmenden wichtig sind.

Dabei können bestimmte zellen ausschließlich farben unterscheiden.

Damit sind allein 9 von 10 ganglienzellen in der netzhaut des auges beschäftigt. andere zellen wiederum registrieren nur formen und bewegungen.

Hier noch einmal im model die stelle des großhirns, an der visuelle reize verarbeitet werden.

Und hier ausschließlich in der linken Hirnhälfte lokalisiert man das vordere Sprachzentrum im gehirn.

Von hier aus wird die gesprochene sprache gesteuert, deswegen nennt man es auch motorisches Sprachzentrum .Der franzose Philip Broca hat es im letzten jahrhundert entdeckt.

Daneben gibt es aber auch noch andere teile des großhirns, die für das sprechvermögen entscheidend sind.

Ja sogar die andere Hirnhemisphäre kann mit einbezogen sein.

- So stellte man sich lange die verbindung der verschiedenen Sprachregionen im gehirn vor. Siehe bild.

Inzwischen weiß man, dass weit mehr teile des großhirns beim verstehen und der bildung der sprache beteiligt sind.

Doch wie das sprachvermögen des menschen entsteht und gesteuert wird, welche Hirnfunktionen zum beispiel für die Inhalte der sprache oder ihre logische Funktionen verantwortlich sind, wie und wo also im gehirn Abstraktionsvorgänge ablaufen, das alles weiß man weitgehend noch nicht.

Man kann allerdings inzwischen genau bestimmen, welche Regionen des gehirns aktiviert werden, wenn man etwa ein wort mit dem auge aufnimmt und dann spricht.

Und hier der weg eines gehörten wortes, dass wieder gesprochen wird.

Die sprache, für das denken des menschen unabdingbare vorraussetzung.

Denn sie gibt als hochkomplexes abstraktes Zeichensystem, den denken erst jene form, die es über bloße Lautgebung und Instinktäußerungen stellt.

Noch ist unerforscht, wie genau das gehirn unsere sprache bildet. Sicher ist jedoch, dass für das sprachliche vermögen weite teile des gehirns zusammenarbeiten.

Hier noch mal am Schema, an welche stellen der sogenannten hirnlappen die leistungen lokalisiert werden.

Der wirklich unerforschte Kontinent innerhalb unseres gehirns aber, sind immer noch jene Funktionen, die mit begriffen logisches denken, intelligenz. Kreativität umschrieben werden.

Jene Sphäre der geistigen freiheit, die den menschen erst zum menschen macht.

Wie werden kenntnisse von der welt, die der Mensch erworben hat, gespeichert? Wie wird dieses wissen abgerufen?

Wie werden neue geistige erfahrungen mit schon vorhandenen vergliechen?

Und wie kann dann neues entstehen?

Wie entwickelt sich ein Verständnis für räumliches denken?

Wie für soziales?

Wie unterscheidet das denken Subjekte und Objekte?

Wie entwickelt es den mengen zahlen und Zeitbegriff?

Wie kommt ein urteil zu stande?

All dies sind leistungen des großhirns, von deren genauen ablauf man kaum etwas weiß.

Nur die folgen dieser fähigkeiten kennt man.

In den unübersehbaren zeugnissen menschlicher Zivilisation.

In den kulturellen und wissenschaftlichen meilensteine der menschlichen geschichte.

Die leistungen des menschlichen geistes sind aber im gestalt des technischen fortschritts ende des

20. Jahrhunderts an einem punkt angelangt, an dem die eigenen lebensgrundlagen zerstört zu werden drohen.

Versagen hier die Steuerungsmechanismus des gehirns?

Gerade weil die großhirnrinde und ihre außergewöhnlichen fähigkeiten die biologischen kontrollmechanismen zu überdecken droht.

Polemisch ausgedrückt:

Führt die freiheit des handelns, die der Mensch durch das großhirn gewonnen hat, bei ihm als einzigen tier zur freiheit aus seinen fehler nicht lernen zu müssen, und sie so oft zu wiederholen, bis der weg in die Apokalypse führt?

Das gehirn, so hat es darwin ausgedrückt, ist eine Zitadelle des geistes.

Denn es will seine geheimnisse eben jenen geist, der sie zu entschlüssen sucht, nicht preisgeben.

Doch der menschliche geist sucht auch seine eigenen geheimnisse zu entschlüssen, so wie er überall grenzen zu überschreiten versucht.

Lange zeit dachte man, das denken erfolge schritt für schritt, sowie logische deduktion.

Heute weiß man, dass das gehirn simultan auf verschiedenen ebenen denkt, und der Denkvorgang ein ständiges ausbalancieren der vielfältigsten einflussen erfordert.

Die neurowissenschaft stellt sich heute aufgrund experimenteller untersuchungen das denken als netztwerk vor:

Es fließen ständig riesige informationsmengen zusammen: wahrnehmung, steuerung, erinnerung.

Und es sind davon ständig große teile des gehirns betroffen.

Die kleinste anregung einer stelle im gehirn kann dabei auswirkungen auf weite teile des Nervensystems haben, sowie der tropfen der in einen see fällt, letztlich in irgendeiner form den ganzen see beeinflusst.

Es sind dies Phänomene, die seit einiger zeit die junge Wissenschaftler Chaostheorie zu beschreiben sucht.

Sie versteht die welt als eine gleichsam aus dem Chaos geborene, selbstorganisierte ordnung, die allgegenwärtig ist.

In den wellen des meeres, in den wolkenmustern des himmels, den dünen in der sandwüste, den gewundenen verlauf von küsten.

Doch gibt es einen unterschied zu den ordnungsmustern im gehirn.

Diese sind immer geprägt von dem ziel, dass der Organismus überlebt.

Die Organisation dafür, muss also in diesem sinne sinnvoll sein.

Denken, lässt sich nach den neusesten erkenntnissen der hirnforscher beschreiben, als eine form von deterministischen Chaos, das in den zellverbänden abläuft.

Quasi zufällig organisieren sich bestimmte muster auf grund bestimmter informationsreize.

Der Mensch orientiert sich dann im denken an gewohnten, dass er immer wieder abrufbereit hat, und mit dem neue eindrücke verglichen werden. Das führt zu der fundamentalen bedeutung der erinnerung für die menschliche existenz.

In der Variation

liegt ein weiteres merkmal des selbstorganisierten denkens verborgen.

Die möglichkeit zum neuen, die fähigkeit zur Kreativität.

Gleichgültig, ob es sich um bahnbrechende wissenschaftliche erkenntnisse, oder um bis dahin unvorstellbares künstlerisches schaffen handelt.

Erst durch die immer wieder stattfindenden Neuorganisationen unserer denkmuster, an denen mehr oder weniger das gesamte gehirn beteiligt ist, können grenzen überschritten werden, kann neues bis dahin unvorstellbares geschehen, wie zum beispiel die eroberung des weltalls, oder die revolutionierung der Physik. Auch das Geheimnis des künstlerisches Prozesses, ist von seinen neuronalen Strukturen hergesehen, nichts anderes als sinnvolles zusammenspiel von Chaos und ordnung, dass gespeicherte muster mit neuen Kombinationen verknüpft.

Es ist die Stirn, die im großhirn zuständig für planen, entscheiden und zielgerichtetes verhalten ist.

Der scheitellappen, der sich von ohr zu ohr zieht, ist wie gesagt für die empfindung des körpers verantwortlich.

Im hinterhauptlappen werden die Signale unserer augen verarbeitet.

Im Schläfenlappen sind mehrere Funktionen untergebracht:

Das hören

Das bewusstwerden von empfindungen

Und das Gedächtnis

Aber das alles ist ein gehirn.

Was geschieht genau, wenn das gehirn denkt, oder andere seiner vielfältigen Funktionen ausführt?

Wie der geist auf der ebene der zellen und der nervenfasern arbeitet, weiß man heute sehr gut.

Die bausteine des menschlichen gehirns sind die nervenzellen oder neuronen.

Es gibt so schätzt man bis zu 100 Milliarden davon in unserem nervenzellen.

Etwa so viele wie es sterne in der milchstraße gibt.

Sie sind miteinander verknüpft durch eine millarde nervenverbindungen.

Nervenzellen sind keine nerven.

Der nerv ist ein bündel von vielen neuronenfortsätzen, das meist von axonen gebildet wird.

Es gibt motorische und sensorische und eine Vielzahl anderer nerven.

Aus einem nervenzellenköper entspringen zwei arten von fortsetzen:

Die Dentriten und die axone.

Über den meist weit-verzweigten faserigen dentritenbaum werden Signale von einer nervenzellen zur nächsten übermittelt, und zwar mit hilfe der dentritischen dornen.

An deren ende wiederum sitzen sogenannte synapsen, die für eine informationsübertragung elektrisch erregt werden.

Diese elektrische erregung wird in den synaptische Bläschen in chemische botenstoffe, die

sogenannten neurotransmitter umgewandelt, die dann den synaptischen spalt überwinden.

Aber nur, wenn die erregung eine bestimmte schwelle übersteigt, erzeugt die zelle ein kurzes elektrisches Signal, das sogenannte aktionspotential.

Die nervenzelle feuert, und zwar durch die zweite art von fortsatz, der von ihr ausgeht, das axon.

Je intensiver Dentriten und zellkörper erregt werden, desto häufiger kommt es diesen aktionspotentialen.

Dabei gibt es zellen die erregen, genauso wie hemmende zellen.

Der heummung kommt vielleicht der größere bedeutung zu, denn sonst könnten sich erregungen ungehindert chaotisch im gehirn ausbreiten. Die hemmung, die mit bestimmten chemischen stoffen realisiert wird, dient also dazu, dass sich die genau die richtigen nervenzellen für bestimmte aufgaben selbst organisieren.

Wie das genau geschieht, ist ebenfalls noch weitgehend unerforscht.

Dennoch kann man heute schon beobachten, wie diese ausbreitung von nervenzellen und ihren fortsetzen vor sich geht. Faszinierende einblicke in ein lebendiges Nervensystem. Siehe bild.

Eine wichtige rolle dafür, welchen weg diese nervenfasern nehmen, spielen die sogenannten neurotransmitter. Chemische botenstoffe, die in den synapsen die erregung eines axons auf eine andere nervenzelle, auf eine drüsenzelle, oder eine Muskelzelle übertragen.

Die bedeutung der neurotransmitter für die funktionsweise des menschlichen gehirns wird heute als sehr hoch eingestuft.

Bis jetzt hat man mehr als 100 botenstoffe entdeckt. Und ihre weitere entshlüsselung bleibt ein wichtiges Forschungsgebiet in der neurowisschenschaft.

Nervenzellen, das hat man herausgefunden, und das wird in diesen bildern demonstriert, haben einen sogenannten wachstumsfaktor, der durch bestimmte stoffe stimuliert werden kann. So kann bei verletzung von nerven ihr zusammenwachsen in bestimmten fällen wieder angeregt werden. Das spezifische eigenleben der zellen bleibt jedoch nicht auf das wachstum beschränkt. Sie wandern mitunter durch den Organismus. Wie die sogenannten wachstumskegel dabei ihren weg an einen neuen ort finden, weiß man noch nicht. Aber diese wege erscheinen als ein ständiges suchen und korrigieren, bis der endgültige oder sinnvolle ort im gewebe erreicht ist.

Bestimmte zellen beschränken sich auch, zumindest zeitweise, auf ganz bestimmte, eingeschränkte aufgaben.

Eine wichtige Erkenntnis ist auch, dass nervenzellen absterben müssen, um neue möglichkeiten der neuronalen Selbstorganisation zu schaffen. Das heißt nicht alles ist im genetischen bauplan festgelegt. Man schätzt, dass etwa bei einem erwachsenen 100 nervenzellen pro tag absterben.

Und hier stark vergrößerte aufnahmen von den bausteinen des gehirns,, von den nervenzellen.

Diese zellen sehen meist sehr charakteristisch aus, wie sterne, oder wie Pyramiden. Die von ihnen übertragene Information steckt nicht im einzelnen aktionspotential. Wichtig ist die Frequenz, mit der die Signale aufeinander folgen. bei einer pyramidenzelle, die vor allem in der großhirnrinde vorkommt, sind 100 aktionspotentiale pro sekunde eine starke erregung.

Axone können zwischen wenigen Mikrometer und mehreren Meter lang sein.

Wie etwa die axone von elefantenrückenmark zum Elefantenfuß..

Imndünnen axone ist das Signal relativ langsam, in dickeren schneller.

Es kann pro sekunde bis zu 120 Meter hüpfen.

Und hier lebende nervenzellen aufgenommen mit einem neuartigen verfahren, mit infrarotlicht.

Das zelluläre geschehen wird dabei vom Computer am Bildschirm sichtbar gemacht. In zeitraffa lassen sich so beobachtungen am komplexen lebendigen hirngewebe machen.

Hier nervenzellen in der sehrinde mit dentritenbündel, und axone mit synapsen, die an der linken oberen zelle enden.

Synapsen sind als informationsüberträger einbahnstraßen.

Informationen können über sie von der zelle nur aufgenommen, nicht aber abgegeben werden.

Die Methode, Nervenstrukturen mit infrarotlicht sichtbar machen, kann in Zukunft möglicherweise aufwendige tierversuche ersetzen.

In einem speziellen verfahren, das durch die gabe chemischer stoffe das absterben von hirnzellen untersuchat.

Hier erkennt man links oben, ebenso in zeitraffa, die wanderung einer zelle.

Und hier das aufleuchten einer nervenzelle nahc einer elektrischen reizung.,

Neuere Experimente in den usa mit positon-emissions- tomografie sind heutzutage in der lage Hirnaktivitäten beim sprechen und erkennen der sprache viel genauer zu bestimmen.

So zum beispiel wo verstümmelte worte ergänzt werden, oder wo semantische ähnliche worte unterschieden werden.

Die Kenntnis vom menschlichen gehirn ist heutzutage so groß, dass Hirnoperationen zum alltag gehören.

Der Schädel allerdings wurde aber schon in der steinzeit erfolgreich geöffnet, wie prähistorische funde beweisen.

Heilungsspuren zeigen, dass über 80 Prozent der patienten den eingriff mehrere jahre überlebten.

Mit dem modernen verfahren Einblick ins gehirn zu gewinnen, und mit modernen Operationsmethoden kann heute aber hirnpatienten ungleich besser geholfen werden.

Denn man kennt inzwischen die sensiblen Regionen des gehirns, die man auf keinen fall verletzen darf.

Ob es aber tatsächlich stumme zonen im gehirn gibt, also noch entwicklungspotential für unser denken, ist höchst umstritten.

Aber eins ist sicher, das gehirn hat, dies zeigt die rehabilation von hirnverletzten, die möglichkeit zur begrenzter regeneration. Benachbarter Regionen können die aufgaben der geschädigten abschnitte übernehmen.

3 faktoren haben das gehirn zudem gemacht, was es ist:

Die evolutuon des lebens auf der erde

Die kulturgeschichte der Menschhit

Und die individuelle ausprägung jedes einzelnen menschengehirns

Ist das gehirn nichts anderes als ein ins gigantische vergrößerter Computer?

Das bild des datenverarbeitenden rechner ist ebenso untauglich für die komplexen lebendigen vorgänge im gehirn, wie der versuch den menschen deterministisch zu erklären.

Gehirne sind die wohl am elegantesten organisierten Materieansammlungen der welt.

Mit schier unbegrenzten möglichkeiten.

Mit unendlicher fantasie ausgestattet.

Aber nur wenige minuten ohne Sauerstoff, und sie hören auf, zu arbeiten.

Das gehirn lässt es uns nicht spüren, welch gigantischen aufwand es für wahrnehmung für unser gefühle und unser denken verwendet.

Das menschliche gehirn. Es steuert alle körperfunktionen.

Es überwacht einerseits unsere primitivsten verhaltensweisen, wie essen, schlafen, wärmeregulierungen oder tiebhaftigkeit.

Es ist zugleich Steuerungsorgan für unsere höchstentwickelten Aktivitäten.

Wissenschaft, sprache, kunst, Musik, kultur.

Unsere hoffnungen, unsere gedanken, unsere gefühle ja unsere persönlichkeit alles wird vom gehirn geregelt.

Wo beginnt das individium?

Wo lässt sich das ich lokalisieren?

Wo liegen die Grenzen unserer Erkenntnis?

Fragen, die sich das gehirn selbst stellt.

Ich denke, also bin ich.

Wer ist dieses ich?

Unser gehirn etwa?

Oder denkt etwas in uns? Jener philosophischer geist oder göttlicher funke, der in der geistersgeschichte des menschen eineso große rolle spielt.

Liegen ¾ des denkens noch im unbewussten, wie Freut vermutet hat?

In jenen wirren und seltsamen traumbildern, von denen unser bewusstsein nur ab und zu Kenntnisse hält?

Hat der Mensch mit seinem bewussten denken noch einen ganzen kosmos zu entdecken, der seine geheimnisse aber nur schritt für schritt preis gibt?

Der sich von sich selbst entdecken lässt: ich bin, also denke ich.

Denken, das dem menschen zum menschen macht.

Ein dvd von Michael Harles

.----------

Wunderbare worte zum schluss dieser dvd!!!

Freitag, 20. März 2009

Um 8 h bin ich aufgestanden.

Nadia hat mit der wärmeflasche auf ihren rücken für eine zeit geschlafen, bis sie aufwachte, und die wärmeflasche zur seite tat.

Der schmerz am rücken hat sich nun verlagert.

In der küche habe ich wegen der tanzbilder gejammert und gesagt, dass ich für eine zeit lang lieber wenig bilder sehen möchte. Am liebsten wäre mir ein ort wie das Gefängnis. Keine optischen überreizungen.

Nadia hat tatsächlich die bilder wieder runter getan.

Draußen schneit es. Es ist 10:08

Zuerst kamen mir die Schnellfocken klein vor. Sie flogen rechtstendierend, schräg vom küchenfenster aus gesehen herunter. Es wehte also wind.

Jetzt sind die schneeflocken massiger. Der wind hat aufgehört.

Die natur beginnt wieder mit der weißen farbe zu spielen.

Die bäume und Sträucher im garten Vis a Vis von unsreen küchenfenster sind schon bereits leicht überzuckert.

Die Autodächer bekommern schon langsam alle eine weißes beet.

Der himmel leuchtet dennoch in der ferne von helleren wolkenmassen.

Und tatsächlich: gleich darauf hat es wieder aufgehört zu schneien. Kurzweilig ist es draußen sogar heller geworden.

Ich habe die türen von nadia und dem kloo gründlich mit cif gereinigt, nachdem ich das Geschirr abgewaschen habe.

Nadia ist um 9 h schon gegangen. Heute hat sie die bank und anschließend den herrn blümel in der getreidegasse 6 zu putzen. Sie muss dort den haupteingang mit glanzmittel noch säubern.

Sie hat gesagt, dass sie ungefähr um 17 h zu hause sein wird.

Ich werde heute vor allem viel Anatomie, Physiologie lernen. Denn auch beim Yoga und im fitnessbereich muss ich mich immer wieder neu behaupten, und kann mich nicht auf das bereits erlernte

Stützen, weil die leute für ihr geld außer den Übungen auch noch interessante und lehrreiche unterhaltung von mir wollen.

13:51 heute habe ich schon - nachdem ich die türen mit cif putzte - die ganze zeit mit studieren verbracht.

Ich machte eine entdeckung, die zwar nicht neu, aber trotzdem wiedermal eine neue erfahrung

in meinem leben ist:

Ich trank nur ein paar schluck von einem rotwein:

Dieser rotwein heißt

blauer zweigeld

Qualitätswein

Trocken

Niederösterreich

13,0 & vol

0.75 l

2007

Handverlesen

Unten steht noch: winzer Krems sandgrube 13

Hinten steht noch:

“Wir setzten diesen hohen qualitätsanspruch mit stolz und recht auf unsere weine.hier liegt das gewicht auf auge und hand des winzers. Keine maschine der welt kann sortenreinheit und erntereife feststellen.

I h r f e h l t d a s a u g e n m a ß f ü r g ü t e -

W i r a b e r h a b e n e s : h a n d v e r l e s e n !”

Unterschrieben von:

Kellermeister Ing. Franz Amdorfer

Ganz unten steht noch:

Erzeugerabfüllung: winzer Krems, reg. GesmbH, sandgrube 13, A- 3500 Krems

österreich

Nach diesen paar schlucks

…. merke ich, dass die körperwahrnehmung mehr oder weniger ausgeschaltet ist.

Ich verspüre so ein dumpfes, schwebendes, gefühl, so als würde ich auf einer hängematte liegen und die kontrolle über meinen körper und dessen Position nicht mehr haben.

Wenn ich mich niederlege, habe ich das gefühl, dass mein körper haltlos der Schwerelosigkeit ausgesetzt ist.

Ein leichtes schwindelgefühl verspüre ich, so wie wenn ich öfter im kreis mich drehe, oder wenn ich mit der schaukel auf einer spielwiese ausgiebig hochschaukle.

Auch merke ich, das ich mich mit den augen weniger konzentriere, sondern eher dumpf den Gegenstand der betrachtung wahrnehme.

Psychisch merke ich:

dass ich mich momentan nicht mehr so sensibel und differenziert empfindend bin...

- Ich vertippe mich, beim schreiben dieser zeilen sehr oft, wie ich ohne diesen wein nie tat.

Ich muss sagen, dass ich eigentlich eher selten alkohol zu mir nehme.

Ab und zu einen rotwein - las ich in dem hotel “blauen ganz” (getreidegasse), wo ich damals Nachtportier war - soll aber nicht schlecht für herz und kreislauf sein...

Ja, das sagen die Statistiken, laut des buches...das buch probagiert wein und sagt obendrein, dass diejenigen, die nicht wein trinken und gänzlich abstinenz dafür sind, nicht eine so hohe lebenserwartung haben...

Stimmt das?? Hmm.

Für meine wahrnehmung, meiner motorischen Feinmechanik, meiner körperwahrnehmung/ psychische wahrnehmung und der Konzentration, sowie für meinen bauch tut der wein sicher nicht gut.

9:42, Monatg, der 23. Mär7 2009

Schreibe gerade in der küche bei meinem stammplatz.

Nadia duschte sich vor einigen minuten und hustete trocken.

Der radio lief. Ich schaltete das ewige gesummse aus.

Im vorraum, yogaraum und in der küche sieht es unaufgeräumt aus.

Das bett im yogaraum habe ich noch nicht gemacht, die dvds, liegen im vorraum noch herum und die ausgetrunkenen weingläser mit restwein, sowie teetassen stehen neben dem abwasch ungeordnet da.

Auf dem Tisch steht der kleine express kaffee junior und nadias blaue Kaffeetässchen, daneben ihr rotes Kännchen mit maresi und zucker, sowie kakaopulver - extra auf ein kleines Tablett.

Eine kerze brennt gerade aus.

Brot ist keines da.

Draußen ist es wie gewohnt grau.

Man hört das brummen der Autos sowie das zuschlagen der Autotüre.

Einige lichter, wie die relativ neue lampe und andere lampen sind eingeschaltet.

Auch die heizung ist eingeschaltet.

Nadia schaltet diese immer ein, ich schalte die lampen wieder aus.

Nadia hat gesagt, dass ich jetzt nach 3 monaten eine arbeit suchen muss. (noch eine Teilzeitarbeit)

Um 11 h kommt siegrid in die wohnung. Sie hat heute orientalischen tanz mit nadia.

Bermerkung von nadia gerade jetzt:

Hast du genug licht?

Jetzt mache ich einen großen Karotteneintopf

Wir wundern uns ,dass bekannte und alte freunde wenn sie zu uns auf besuch kommen, alkohol und Süßigkeiten mitnehmen, obwohl wir eigentlich niemals alkohol trinken und selten Süßigkeiten.

Nadia bereitet sich gerade für die Tanzstunde vor.

Sie liest aus dem roten buch : anmutig und fit durch bauchtanz von marta.

Sie ärgert sich über die amerikanischen begriffe, die in diesem buch vorkommen....

Es ist aber das einzige buch, dass über den schleier schreibt, aber nicht gut ist...

10:41 nadia hat sich einen kaffee gemacht.

Vorher haben wir die wohnung aufgeräumt. Wir brauchten zusammen ca. halbe stunde, um die gläser abzuwaschen, das bett zu machen und im vorraum die dvds und anderes zeug wegzuräumen.

Ich habe mir einen vanille-tee gemacht.

Nadia hat verzählt, dass die Ingrid am meisten an orientalischen tanz interessiert ist...

Derzeit werden Gerhild und die nichte siegried von 20.30-21.30 in den tanzunterricht von nadia kommen.

10: 56 es klingelte. Man hört wieder : “ die tür ist offen. Bitte nach eintritt türe schließen”.

Es war sigried. Sie sagte:” griaßti peter”.

Ich sah sie gar nicht an, weil ich mit dem schreiben zu beschäftigt war.

Nadia ging gleich ins bad und schminkte sich die augen.

Ich sah zu ihr rein, und merkte, dass meine haare noch wild aufgestellt und chaotisch durcheinander waren.

Ich frisierte mich.

Nadia hat beide türen (die Küchentüre und den yogaraum) zugemacht.

In der küche höre ich gerade, dass der Boiler sich eingeschaltet hat.

Nadia dreht die heizung immer auf, obwohl kein schnee draußen liegt.

Nadia friert sehr schnell.

Auf die stromkosten, die durch das ewige heizen über die nacht und am tag entstehen, darf ich nicht nachdenken.

Nadia ist offenbar laut geworden. obwohl gleich 2 türen zu sind höre ich laut:

“ Rotationen, diese machst du dann regelmäßig. Da musst du ganz still sein.”

Sie spricht von lateraler verschiebung.

Danach höre ich eine orientalische Musik: flöte, trommeln und etwas melancholische musiktöne....

Nadia: “schimmy ....Hände ... Hip hop... ” Dann wieder lautes lachen von der nadia

Nach dem essen kochte nadia nudeln mit bärlauchkäse und karrotteneintopf fertig.

Es schmeckte, trotz der einfachkeit gut.

Danach war ich sehr müde. Wir legten uns beide hin.

Um ca. 15h ging ich schwimmen.

Heute, Montag, den 23.03 war die ältere frau da, sie hatte wieder den horizontal gestreiften pullover an.

i ´n der schwimmhalle war josef. Er freute sich, mich zu sehen.

Ich schwamm gemütliche runden . Haare und allerlei mist waren schon jetzt im schwimmbecken.

Die leute sind schon teilweise schmutzig.

Um 16 h kamen wieder die schwimmkurse dran. Es wurde eine länge gesperrt.

7 Kinder schwammen da in diesen kurs.

Gott sei dank gab es heute keine springer. Immer wenn josef da ist, ist es besser. Er selber mag das auch nicht. Josef, der bdemeister, hatte heute schwarze kurze hose und ein weißes leiberl an.

Nach der halben stunde schwimmen fühlte ich mich wohler. Ich verabschiedete mich von josef, der gerade in seinem kammerl saß und die kronenzeitung las.

Zuhause war ich sehr müde und ich legte mich nieder.

Eigentlich wollte ich noch Gedächtnistraining und die bilbliothek im yogaraum sauber machen.

Um kurz nach 7 p.m. bin ich aufgestanden und bin - wie immer- mit dem fahrrad nach freilassing gefahren.

Heute waren 6 yogaschüler da. Ich machte es anspruchsvoll.

Nach der Yogastunde im Sportpark habe ich noch mit den geräten etwas trainiert.

Es war wieder Philipp da. Er hat gerade stress, weil er das Abitur macht.

Trotzdem kommt er regelmäßig in die Kraftkammer. Zum abschluss läuft er noch auf dem laufband.

Er hat blondes haar und hat ein bübisches gesicht.

Nach dem abtut hat er vor, zum bundesheer zu gehen und Medizin zu studieren.

Als ich rausgehen wollte, merkte ich, dass die türe kaputt war.

Niels, der bei der rezeipton war, sagte mir, dass das ein einbruch war.

Mitgenommen hat man dabei den großen fernseher, der beim eingang stand.

Gott sei dank ist dieser blöde fernseher weg.

Als ich raus ging, stürmte es sehr. Es war richtig laut und furchterregend.

Wel es aber nicht zum regnen anfing, bin ich trotzdem gefahren.

Auf der salzburgseite, waren entlang der salzach stecken und allerhand gestrück auf dem weg.

Bäume fallen selten ins alzburg um. An mancher stelle fingen die bäume zu knistern an.

Sonst sah ich nur, dass einige Mülltonnen umgeschmissen waren, und mist durch die gegend flogen.

Beim heimfahren dachte ich mir, dass Salzburg immer noch mehr beleuchtet wird.

Hässlich finde ich, dass heizrkaftwerke über die nacht so beleuchtet werden.

Irgendwann wird Salzburg wohl erleuchtet sein!

Ich weiß nicht, ob Salzburg nicht doch für mich schon zu extrem naturentfremdet ist.

Nadia macht das zwar nichts, weil sie eh von rom ist und dort aufgewachsen ist.

Aber ich denke mir schon, ob es nicht besser ist, wegzuziehen.

Schade nur, dass die schönen Altbauhäuser nicht auch außerhalb der stadt Salzburg gibt.

Hier in der plainstraße 27/8 wo ich wohne, sehe ich gleich direkt zu den Autos und den Stopptafeln und anderen verkehrstafeln.

Okay, in siezenheim war es nicht besser.

Aber die Entwicklung der städte geht dahin, dass immer noch mehr beleuchtet und beschriftet wird,

Dass immer noch mehr bäume gefällt werden und Asphalte für die Autos, statt auf die natur geachtet wird.

Man kann da, wo man wohnt, sich nicht erholen.

Man müßte aufs land ziehen.

Dann allerdings bräuchte ich wieder ein auto.

Erinnerung an vorgestern und gestern.

Samstag, 21. März 09: habe ich den ganzen tag über Anatomie, speziell über das gehirn studiert.

Sonntag, 22. März 09

Ich habe gleich auf teetrinken verzichtet, und um 8 uhr angefangen, das bad zu putzen, einige kästen auszuräumen und zu putzen, den großen kleiderschrank von nadia und von mir in nadias zimmer mit “opti” zu putzen.

Danach habe ich alle räume gesaugt und mit hilfe der leiter auch die spinnenweben, die in nadias zimmer, im yogaraum und im vorraum waren mit dem staubsauger weggesaugt.

Einige dinge, die wir sowieso das ganze Jahr nicht brauchten, habe ich weggeschmissen.

Danach habe ich das kloo gründlich geputzt.

Nadia hat die böden geputzt und auch mit einem glanzmittel eingelassen.

Danach hatte nadia meine haare zum ersten male, seit dem ich sie kenne, geschnitten.

Ich finde, dass sie es sehr gut gemacht hat.

Wir haben uns geld gespart.

Der friseur hat meine Frisur “verhaut“. Auf der linken scheitelseite hat er mir einfach sehr viel haare ohne gefühl weggeschnitten.

Nun will ich nicht mehr zu diesen Friseurladen gehen.

Um 12 uhr so ca. machten wir eine pause. Nadia hatte gekocht. Wieder nudeln mit tomatensauce.

Nach dem essen

(bemerkung von nadia gerade jetzt: wann gehst du vorstellen? Hast du schon angerufen?

Du musst normalerweise in der früh arbeit suchen)

Haben wir uns niedergelegt. Nachmittags haben wir dann weiter geputzt. Ich habe die lichtschalter gesäubert, das nasse gewandt im heizraum raufgehängt.

Zum lesen gabs keine zeit.

Um 18 h ca. bin ich schwimmen gegangen. In der zwischenzeit waren um ca. 18.30 Gerhild und die nichte sigried wegen des tanzes in unserer wohnung.

Heute war im paracelsiusbad wieder der ältere, mit rundlichen gesicht und karierten Hemd und braunen jacke da.

Er grüßte mich nett und sagte:

“Sie müssen sich heute aber beeilen”.

In der schwimmhalle war mario. Diesmal ohne weißes kapperl, mit weißen t-shirt und weiße kurze hose angezogen. Er hat ziemlich kurze haare. Sogenannte stoppelhaare.

Links und rechts von mir schwammen sehr geübte schnelle schwimmer. Da hat ich diesmal glück gehabt, weil ich deshlab ohne behinderung die längen schwimmen hab´ können.

Nach ca. 20 minuten musste ich das bad verlassen. Es war dann schon 18:35

Ich verließ das paracelsiusbad und fuhr gleich direkt mit dem fahrrad nach freilassing in das Fitnesscenter.

Wie immer zog ich mich unten in den Umkleidekabinen um.

Dann holte ich mir ein glas wasser und versüßte es mit einem künstlichen zeug.

Mit kleinen handtuch und dem glas gesüßten wasser ging ich in die Kraftkammer hoch.

Es waren nur 3 oder 4 leute in diesem großen raum.

Gerade lief die werbung vom radio ö3 laut und aufdringlich.

Mir ging das ganz schön auf den wecker.

Ich ging zum weißen kleinen kasten, wo diese anlage drinnen ist, und schaltete den großen regler, der für die lautstärke zuständig ist, soweit zurück, dass man gar nichts mehr hörte.

Keiner regte sich darüber auf.

Da wenig los war, kam auch kein Fitnesstrainer oder Fitnessarbeiter in die Kraftkammer rauf, um zu kontrollieren.

In ruhe konnte ich eine stunde etwas für meine muskeln machen. Ich bin der bei weitem der schwächste.

Die anderen trainieren ziemlich regelmäßig und schon sehr lange. Man sieht die Muskelpakete.

Überall sind in der Kraftkammer große spiegeln, wo sich die leute wie durch einen inneren zwang fast jede halbe minute ihre muskeln an arme, schultern ansehen können.

Anschließend duschte ich mich, wie gewohnt und fuhr mit dem fahrrad zu erst zum badesee: salzachsee.

Mit fahrrad fuhr ich auch die mit wasser durchnässten wiese...

Die stille in diesem see, sowie die ruhe rund um den see taten mir gut. Nur ab und zu sieht man wellen - es war schon dunkel - die sich langsam ausbreiteten. Das wasser selber ist noch ziemlich kalt.

Im wasser spiegelt sich die bergheimer-Kirche, die ja immer so schön beleuchtet ist.

Hinter der bergheimer - Kirche sieht man weiter weg auch noch die Kirche : Maria plan oberhalb des Heuberges.

Ich stieg vom fahrrad ab. Eigentlich gibt es dort auch nur sehr wenig natur. Wenige bäume. Hauptsächlich wiese.

Ich wollte den kleinen see zu fuß mit fahrrad abgehen und so das kleine stück “natur” auf mich wirken lassen. Ab und zu hörte ich das geschrei der enten. In der ferne hört man den lärm der Autos.

Ist schon extrem, wie die Autos nicht nur die luft verpesten, sondern auch zur akustischen luftverpestung zu 99 Prozent beitragen.

Als ich die hälte des Sees abging, also auf der anderen seite angelangt war, sah ich, dass da auch noch ein ausgang ist.

Gleich dachte ich an meine vergangenheit. Als ich 12 jahre alt war, war ich nämlich für 2 jahre lang bei den “pflegeeltern” Familie ladinig. Das haus der Familie ladinig ist nämlich nicht weit von dem salzachsee entfernt. Nabn geht da von der südseite aus dem badesee raus. Dann kommt man gleich einer großen rund-asphaltierten platz. Dieser ist für das parken von Autos gedacht. Nach nur wenigen schritten kommt man zur busendhalteendstelle nur 7. Auf der anderen seite ist gleich die hechtstraße.

Man biegt diese straße ein und nimmt dann die erste straße nach links, dié zanderstraße heißt.

Ich besuchte diese menschen später nie mehr, da sie gewalttätig und grausam, sowie ziemlich geistlos und primitiv sind.

Das war in meinem leben eine grausame zeit!

Ich kann mich noch genau in alle einzelheiten erinnern, so als würde es gestern gewesen sein, wie eines abends - ich saß eingeschüchtert und völlig verwahrlost und einsam in der küche, und habe mir nicht getraut, irgendetwas zu tun.- Herr gerd oder Gerhard ladinig, der im bauwesen damals arbeitete - eines abend alkoholisiert nach hause kam.

Er ist ein ziemlich kräftiger, jahzorniger, unberechenbarer Mensch. Er hatte starke muskeln.

Ich hatte immer viel angst vor ihm.

Er war selber ein heimkind. Er zeigte mir ein schwarz-weiß bild von ihm, wo er noch jung war.

Er war damals extrem abgemagert und lebte in seiner kindzeit und jugendzeit in einem heim für schwer-erziehbare Kinder.

Er verzählte was ihm in diesem heim alles angetan wurde.

An jenen abend, als er da ziemlich alkoholisiert und offenbar außer sich war, nach hause kam, fing er an, grundlos mich zu beschimpfen.

Ich aß gerade. Es war gerade der teller mit nudeln und Suppe drauf.

Ich hörte auf zu essen und saß nur ängstlich da, während er auf mich einarbeitete.

Herr ladinig nahm diesen teller, aus dem ich aß ganz plötzlich und schmieß es mir den teller - mit samt dem essen - ins gesicht.

Die nudeln und die Suppe, sowie das teller fielen herunter auf dem boden. Die restlichen nudeln fielen vereinzelt von meinem körper

Dann nahm er mit seiner rechten hand den hemdkragen und ein teil des Hemdes, drehte mein Hemd schraubenförmig zu, damit er mich besser packen kann,

und zog mich so mit seiner großen kraft zuerst hoch.

Das Hemd zerriss er dabei. Er machte es absichtlich noch kaputter.

Dann watschte er mich ab, bis ich nach hinten zu boden fiel.

Er redete diffuses zeug daher.

Ich fürchtete mich sehr - bis ich plötzlich ganz alleine in der küche war. Gerald war fortgegangen.

Ich weinte und war sehr verzweifelt.

Ich wischte mir die nudeln und die Suppe vom leib und gesicht ab, und zog das komplett zerrissene Hemd aus.

Ich fragte mich immer wieder, warum er das machte. Ich hatte ja nichts getan. Nichts verbrochen.

Solch ähnliche Szenen machte ich immer wieder mal mit, bis ich zum schluss damals kam, zu fliehen.

Eines tages dachte ich nach der schule, dass ich nicht mehr heimkehre, und von diesem ort des grauens fliehe.

Ich hatte kein geld in der tasche. Auch kein extra gewand. Auch hatte ich kein fahrrad.

Ich ging einfach zu fuß von der schule in Verzweiflung und mit tränen in den augen, in der nähe Lieferings weg gerade aus.

Immer nur die salzach bergauf.

Je länger ich ging um so mehr fühlte ich den Triumph: ich habe den mut gehabt, davon zu laufen!

Andererseits wusste ich, dass ich kein zuhause habe, auch nicht zu wem ich eigentlich jetzt flüchten soll.

Ich war 12 jahre. Ich ging in die stadt Salzburg und von der stadt nach Elsbethen. Ich wollte nur weg.

Es wurde schon dunkel. ...

Es war keine romantische zeit. Keine zeit, an der ich mich gerne zurück erinnere. Aber ich wollte wissen, wie jetzt das haus aussieht, und auch, wie herr ladinig 30 jahre später aussieht.

Gibt es eine Gerechtigkeit?

Nein.

Dieses gelbe haus befindet sich genau in der zanderstraße 5. Man kommt über die hechtstraße in die zanderstraße.

Das haus hat sich etwas verändert in den 30 jahren. Nun sind auf allen 3 stockwerke Balkone.

Es ist jetzt gelb angemalt mit weißer umrandung und auch die kanten des hauses sind weiß, sowie das hotel achat Platzar in der st. Julienstraße.

Unten ist großzügig die garage. Links geht man hinein.

Die wohnung, in der ich mit der “Familie” ladinig Gerald und anna ladinig war ist parterre.

Anna war noch jünger als Gerald. Sie war zuckerkrank.

Ich sah, damals wie eiter aus ihren fuß kam. Sie machte nie sport oder irgendwelche bewegungen.

War immer bewegungsfaul. Sie war kleiner als ich, und muskelschwach. Sie hatte lange braune haare.

Mich beachtete sie überhaupt nicht, sondern tat nur das allernötigste. etwa dass sie mir zu Mittag mehrere käsebrote machte. In der früh, als ich zur schule ging, bekam ich kein frühstück. Ich gewöhnte mich daran, und nahm mir selber vom kühlschrank milch und trank kalten kakao. Jause für die schule hatte ich nicht.

Sie schaute sich mit ihrer mutter, die früher einen stock weiter oben wohnte, die Elvisserien im fernsehen an.

Da ich mich mit anna gar nicht verstand, war ich immer ganz alleine in der verhältnismäßig kleinen küche.

Ich beschäftigte mich mit mir selbst, da ich keinen einzigen freund dort hatte, und auch keinen gleichaltrigen gekannt habe.

Die meiste zeit beschäftigte ich mich mit schach, oder mit leichten rätseln.

…. ….

….

Anna ist schon tot. Sie starb schon vor vielen jahren. Ich rief nämlich einmal neugierigerweise über das telefon an. Es meldete sich eine andere frauenstimme. Sie sagte mir, dass sie mit dem herrn ladinig verheiratet ist, und anna schon vor über 10 jahren gestorben ist.

...

Heute:

Auf jedenfalls diesen abend schaute ich in die küche in der zanderstraße.

Es war dort ein älterer Mensch. Er hatte eine brille auf. Sein körper war steif aber fest.

Er las gerade etwas von einem zettel ab und studierte diesen zettel.

Als er von der küche aus merkte, dass ich ihm beobachtete, warf er kurz einen genaueren blick raus.

Ich fuhr dann mit dem fahrrad weiter, weil ich momentan noch keine Konfrontation mit ihm wollte.

Ich muss sagen, dass ich große hassgefühle auch jetzt noch gegen ihm habe.

Öfter habe ich gedacht, dass ich mal richtig ausgiebig trainiere und mich fit mache und dass ich ihm einmal zusammenschlage. Zu boden bringe. Aber dann hätte ich wieder das gemacht, was er gemacht hat: gewalt weiter geben.

Das wollte ich nicht. Eine Konfrontation hingegen denk ich, wäre auch für mich nicht schlecht.

Nach dem kurzen besuch meiner kinderstubenzeit in der zanderstraße fuhr ich mit dem fahrrad wieder zum salzsachseeeingang. Links davon steht auch nach über 30 jahren immer noch der minigolfplatz.

Ich hob das fahrrad, weil man nur ganz schmal sich durch den eingang durchpressen kann, über dieses gelände, dass ungefähr so 1,50 Meter groß war und fuhr dann zuerst den badesee "salzachsee" entlang, dann die salzach flussaufwärts ...bis ich wieder zu hause war. (plainstraße 27/8).

9:09

Da ich keinen kaffee mehr trinke, kann ich wieder schlafen. Super.

Am nächsten tage fühle ich mich trotzdem nicht fit.

Jetzt nehme ich rechts-regulat, etwas für die verdauung. Das ist zwar sehr teuer. Aber nadia hat gesagt, dass nach 3 oder 4 tagen der stuhlgang besser wird.

Draußen vor dem zimmerfenster von nadia bauen die Schauspielgruppe “oben ohne” ihre Kameras auf. Regie: schwabinitzki.

Es wird wieder die Polizeitafel gerade raufmontiert.

Gerade bereiten sich die Schauspielgruppe für eine Szene mit Nikolaus und Krampus vor....

Heute habe ich mir gedacht, dass ich ein Stadtneurotiker bin.

Ich halt den lärm der Autos nicht mehr aus. Den gestank und die überreizung der stadt mit bilder und schriften, die alle aufmerksamkeit auf sich ziehen möchten.

Ich sehne mich nach natur. Keine Autos, keine virtuellen bilder.

Heute hat es geschneit. Der schnee aber hält nicht. Die wolken sind grau, an manchen stellen scheint das blau durch.

Um 9 h war ich schon im paraclesius bad. Ich wollte schwimmen. Doch das schwimmbecken hat offiziell erst um 10 h geöffnet. Die sauna hingegen hat schon um 9 h offen.

Als ich um 10 h in die schwimmhalle ging, waren bereits schon leute im schwimmbecken.

Es wurden schon abgrenzungen gemacht.

Ungefähr 9 oder mehr ältere menschen machten aquagymnastik. In der anderen abgrenzungen waren schülerklassen. Der lehrer dieser kinder sah alt, desinteressiert und emotionslos aus.

Für mich und den rest der normalen leute stand nur die rechte schwimmbeckenseite zur verfügung.

Es waren aber in diesem engen raum 9 Pensionisten, die in extrem langsamen tempo schwammen.

Ihre muskeln bewegten sie, aber die Schwimmtechnik war so schlecht, dass sie nicht zügig vorankamen.

Ich konnte nicht schwimmen.

So schwamm ich nur einwenig und verließ das Hallenbad nach einer halben stunde. Ich ging zur nadia in die getreidegasse 6 und putzte die stiege runter, putzte die fenster und die sauna.

Danach ging ich wieder schwimmen.

Diesmal ging es besser.

Nach einer halben stunde fuhr ich nach hause und legte mich kurz hin. Danach fuhr ich wieder nach freilassing, da ich ja jeden Dienstag 3 std. Yoga in der hotel krone unterrichte.

Im ersten kurs waren 6 leute. Im zweiten auch so 6 leute.

Es fehlten einige.

Um 9 h p.m. fuhr ich direkt ins Sportpark freilassing.

Roswitha, die schon lange in diesem Fitnesscenter arbeitet, war da. Sie ist relativ hager, lacht fast nie, ist sehr gewissenhaft und eine der längsten mitarbeiter dort.

Ich kenne sie schon seit 2001.

Im kraftraum erkannte ich einige gesichter von letzter zeit. Alle haben turnschuhe an, und haben ein handtuch dabei, das sie überall, wo sie sich zu den geräten niedersetzen, unterlegen.

Man macht das hier aus hygienischen gründen.

Danach duschte ich mich.

Neu in diesem Fitnesscenter ist, dass in letzter zeit so viele türken da sind. Noch vor einem Jahr waren fast keine Ausländer in diesem Fitnesscenter.

Sie duschen generell mit angezogener hose. Sie sind im schnitt kleiner als die deutschen und haben einen gedrungenen, speckigen körperbau. Sie unterhalten sich meistens nur mit ihren eigenen ländergenossen in türkischer sprache.

Danach fuhr ich wieder nach hause. Ich war an jenem abend sehr müde.

Mittwoch, 25. März 2009

Ich sitze, wie üblich in der küche.

Vor mir sind 2 kerzen angezündet. Rechts von mir sitzt nadia.

Auf dem Tisch stehen außer der kleine pc auch noch eine große kanne mit tee, eine expressokaffeemaschine, und ihre kleine blaue tasse.

Um 8 h war der himmel noch ganz blau. Jetzt um 9 h ziehen schon die schweren geschützen von wolken von links nach rechts.

So ist es meistens in Salzburg. - entweder es ist grau, oder es ist vormittags noch bau und wird zunehmens in den nächsten stunden grau.

Die schauspieler sind schon um 8.30 gekommen. Man sieht sie herumgehen, oder man sieht einen polizeiwagen, den sie für ihren film benötigen, vorbeifahren.

Nadia liest gerade im buch: das lebenspiel und seine regeln.

Nadia hat mir ein buch über körper und gesundheit geschenkt:

Es heißt: “anatomica”, fullmann - verlag, hat 912 seiten und ist ein ziemlich umfangreiches werk mit vielen bezügen zur Pathologie. Es ist eigentlich für die Familie gedacht, aber ich habe in Pathologie eh zuwenig ahnung.

Es hat sehr viele interessante abbildungen, die ich noch in keinem anderen buch bisher sah.

Um 18 h hatte ich yogaunterricht mit hans peter lacher.

Gerade heute hat er sein auto verkauft. Er hat dafür 5000 € fast zurückbekommen.

Nach schnellen sonnengebete, die den kreislauf ankurbeln sollen, bin ich gleich zu Kopfstand, Handstand und Skorpion übergegangen.

Interessanterweise hat er den Kopfstand mit unterstützung der wand auch nach 8 mal probieren nicht zusammenbekommen. Seine beine wollten einfach nicht hochkommen.

Hans peter war deshalb von sich sichtlich etwas enttäuscht.

Ich habe ihm gesagt, dass wir den Handstand zum schluss nochmals machen. Vielleicht geht’s dann besser..

Ich machte dann sehr entspannende Übungen mit hineinspüren in den körper, sowie Übungen, die für Stressabbau und für einen belasteten menschen gut sind.

Zum schluss waren wir offenbar beide erstaunt:

Denn gleich auf anhieb schaffte er den Handstand.

Und zwar mit Leichtigkeit!

Vieles ist offenbar nur eine mentale angelegenheit. Irgendwie muss man es schaffen, dass Amygdela, der mandelkern im limibschen system gedämpt oder beruhigt wird.

Danach machte ich die Endentspannung sehr langsam mit betonung auf abschalten und sich spüren.

Hans peter lacher sah danach sichtlich entspannt aus, wie nadia, die um ca. 8 h p.m. nach hause kam, beobachtet hat. Hans peter tat es sehr gut.

So ist Yoga sehr schön!

Ich habe hans peter auch das erste geschenk gemacht und ihm auch gesagt, dass ich ihm dankbar bin, dass er kommt.

Geschenkt habe ich ihm die schönste Entspannungsmusik, die ich in all den jahren zufällig in einem einfaufsladen gefunden habe: über das meer.

Auf bezahlung als gegenleistung dafür verzichtete ich, weil ich ihm meine dankbarkeit damit ausdrücken wollte.

Kurz nach 8 h kam dann auch Anja.

Sie hat 1 Jahr lang flamenco bei uns zu hause unterrichtet. Nadia war sehr zufrieden mit Anja.

Anja ist nicht sehr belastbar. Sie musste damals einen sehr guten job als tanzlehrerin aufgeben und ging stattdessen weihnachten in die Nervenklinik.

Anja ist, wie ihre 37 jährige schwester sehr verweichlicht.

Eigentlich kann ich Anja jetzt etwas verstehen:

Sie hat eltern gehabt, die beide Psychotherapeuten waren und sind.

Der vater ist schon fast tot, die mutter lebt noch.

Ich denke, dass Kinder von psyxchotherapeuten es nicht einfach haben werden.

Anja blieb bis 23 h. da sie ja kaum arbeitet (sie arbeitet momentan im atz das heißt im Arbeitstrainingszentrum. Das ams hat ihr diese arbeit verschrieben, damit sie ihre Pension bezahlt bekommt.

Anja ärgerte sich, weil sie keinen cent mehr bekam.

da sie ja die blöde arbeit im Arbeitstrainingszentrum macht, und wünscht sich, dass sie bald vom atz erlöst ist.

In der zeit, wo Anja mit nadia in der küche einen tee tranken und quatschten, ging ich ins nadias zimmer und las vom buch atomica.

Es beschreibt sehr viele krankheiten. Ich las über den krebs, über Leukämie, über die letzten Stadien des lebens, und vieles andere.

Ich finde, dass 3 stunden schon lang sind. Anja fordert ja immer die volle aufmerksamkeit. Wenn sie im raum ist, drehen sich die Gespräche immer nur um sie!

Es geht ihr immer nur darum, welche belastungen sie hat. Sie möchte mitgefühl und anteilnahme damit erreichen.

In diesem sinne ist sie wie ein kleines kind.

Sie hat bei ihre wohlhabenden eltern gelernt, dass sie als “hilfsbedürftiges, ja so armes kind”

praktisch alle materiellen dinge bekommen kann.

Sie wohnt in einer eigenen wohung, die sie von den eltern (beide von beruf: Psychotherapeuten) geschenkt bekam. Sie hat auch ein

Auto! Geht meistens gut gekleidet durch die gegend…und macht jetzt die qi gong ausbildung, die sie von den eltern bezahlt bekommt…

Ihr ziel ist es, dass der staat oder ihre eltern sie lebenslang erhalten und ihr möglichst viel von den materiellen Gütern ohne gegenleistung überhäufen.

--

Offenbar merkt sie gar nicht, dass sie anderen menschen auch eine belastung sein kann.

Ja, so sehr ist sie nur mit sich selbst und mit ihren problemen beschäftigt.

Die nadia hat doch den ganzen tag gearbeitet.

Und um 8 h braucht sie einfach ruhe und entspannung! Das aber berücksichtigt Anja nicht.

Anja`s schwester ist übrigens schon 37 jahre alt und hat noch nie gearbeitet!

Das ging, weil die eltern offenbar sie erhielten.

Die schwester von Anja will nun in den benektiktiner kloster gehen.

Wo die menschen den tag lang schweigen....

Nach 11 h p.m. ging nadia schlafen. Ich machte ihr noch eine wärmeflache.

Danach schaute ich mir das sehr schöne Kunstbuch von frank Zöllner über leonardo da Vinci an.

Immer wieder kann man dieses Genie neu bestaunen. Welche scharfe naturbeobachtung, welchen erfinderreichtum und welcher interessierter, wacher geist war leonardo da Vinci sein ganzes leben!

Nun ist es schon 00:57 und es wird zeit für mich, ins traumland zu wandern.

Donnerstag, 26.märz 2009

Nun ist es schon wieder 15:56! Die zeit zieht vorbei, ein festhalten und stillhalten ist nicht möglich.

Wir leben eigentlich nur in der erinnerung.

Die gegenwart huscht so schnell an uns vorbei, dass wir das meiste im leben in einem Traumzustand miterleben.

Draußen ist graues wetter.

Unsere wohungsfenster sehen alle zur mertenstraße raus, also richtung Maria plan.

Nur nadias Schlafzimmer hat 2 fenster. Von einem fenster kann man gleich direkt die schauspieler beobachten, wie sie gerade an einem film drehen.

Gerade drehen sie in der mertenstraße richtung elisabethstraße. Regie führt der schwabinitzki, der auch “oben ohne” hier drehte.

Ihre Kostüme und ihr ess - und trinklager haben sie direkt unter uns im selben haus im keller.

Früher hatte ein arzt diesen keller für seine abtreibungen gebraucht. Der arzt wohnte in unserer wohung, bevor wir dann eingezogen sind (plainstraße 27/8) seine Arztpraxis war in denselben kellerräumen.

Der filmemacher Schwabinitzki mit seinen grauen haaren sieht hässlich, dick und klein aus. Er trägt heute eine unaufällige schwarze kleidung und ist, wie immer unrasiert.

Er ist beim drehen der filmszenen dermaßen vertieft, dass er außerhalb des filmemachens überhaupt nichts von der umgebung mitbekommt.

Nun sind sie gerade fertig mit der Szene. Ihre künstliche beleuchtung, die leiter auf der der Kahmerehrmann mit seinem gerät fährt wird zusammen geräumt.

Alles geht schnell

Das polizeiauto mit dem autokennzeichen: BP 37152 steht noch da. Es ist blau. Manchmal huscht schwabinizki mit offener jacke und wolligen schal in die menge. er ist ziemlich der kleinste und trägt eine brille. Mehrere leute diskutieren offenbar an einer neuen Szene. Einige lesen von din a 4 großen

zetteln.

Ein “Polizist“, den man an der jacke erkennt, wo auch noch auf seinem rücken “Polizei” draufsteht, wird von einem anderen menschen im gesicht geschminkt.

Fast jeder mitarbeiter am drehort raucht in den Szenenpausen.

Genau bei der Ecke von der mertenstraße zur plainstraße steht ein junger mann. Er ist

ziemlich schwarz bekleidet. Er hat seine mütze über den kopf gezogen. Offenbar ist er nur da,

damit der verkehr so geregelt wird, dass die dreharbeiten davon nicht gestört werden.

Dieser Junge ist ungefähr.19 jahre.

Er hat auch Handschuhen dabei, die hinten an seiner hose herunterhängen.

Freundlich sieht er in der gegend herum, und beobachtet jede minute

aufmerksam und stehend den verkehr, wie ein Wachmann. Auch er raucht immer wieder eine Zigarette.

vom fenster aus kann ich momentan 13 leute erkennen, die an diesem film mitwirken.

Schwabinitzki tut immer sehr wichtig und geschäftig. So sympathisch wirkt er auf mich nicht.

Die Filmszenen scheinen schnell aufeinander zu folgen.

-Dass das stress für die filmmitarbeiter bedeutet, kann man sich vorstellen.

Wenige minuten später und schon haben sie die scheinewerfer und die beleuchtungen geändert. der Kameramann wechselt die Position. Es wird gerade an der richtigen beleuchtung der Filmsszene gearbeitet. Die leute wechseln ziemlich schnell ihre positionen. Das einzige, was gleich bleibt ist das polizeiauto. Gerade hat sich wieder ein mitarbeiter abseits hingestellt. Er raucht mit der linken hand eine Zigarette, in der rechten hand hält er Manuskripte. Immer wieder schaut er auf das handy um möglicherweise die zeit abzulesen. Die bewegungen der menschen sind bei den dreharbeiten hektisch und wirken chaotisch und unverständlich.

Aber auch ganz oben, auf dem dach eines 4 stöckigen verschachtelten hauses sieht man einen scheinwerfer, der offenbar über 10 Meter herunterscheint zur drehszene.

Gerade tuen 2 junge leute, die praktisch mitarbeiter der filmemacher sind, an dem polizeiwagen herum. Sie haben das Nummerschild: BP 37152 heruntergetan und ein anderes “irreales” schildnummer auf den polizeiwagen drauf. Außerdem haben sie mit pappkatoons gerade die schrift “Polizei” auf dem auto zudeckt.

Aber auch BP 37152 ist eine fiktives nummernschild .

Da die nummenschilder, soviel ich weiß, von der Polizei immer mit BP 50… anfangen.

So also eine Momentaufnahme der filmdreher. ´

- Unser gehirn tut so, als würde alles gleich bleiben.

Es schafft vereinfachte modelle der wirklichkeit.

Aber alles ändert sich sekunde um sekunde.

Heute, der Donnerstag, der 26 märz2009, bin ich schon um 8 h aufgestanden.

Ich habe gleich angefangen, das bücherregal im yogaraum aufzuräumen, sowie die regale abzustauben und zu säubern.

Danach habe ich die Stereoanlage im yogaraum gesäubert. Hinter der Stereoanlage war es schon ziemlich staubig.

Im vorraum habe ich drauffolgend den Computer, die boxen und den schrank gesäubert.

Nadia hat sehr gut gekocht. Es gab Kartoffeln mit Paprika und andere gewürze. Ich hatte alles aufgegessen.

Nadia legte sich um 14 h ins bett, konnte sich aber nicht ausruhen, weil sie merkte, dass ich in der küche weiterhin werkelte. Ich wusch das Geschirr ab und putzte die yogamatten. Die dusche habe ich hinterher noch gründlich sauber gemacht.

Insgesamt habe ich im haushalt über 4 stunden gearbeitet. Nun sieht es schon viel ordentlicher aus.

Die Bücher habe ich nach inhaltlichen gesichtspunkten geordnet. Wie immer, wenn man die eigenen Bücher mal etwas gründlicher ansieht, habe ich entdeckt, welch wunderbare Bücher ich im yogaraum sind. Einige werde ich demnächst verschlingen.

Das buch atomica, das mir nadia schenkte habe ich mir gestern bis in der früh angeschaut. Gefallen hat mir das kapitel über anaerobe und aerobe bewegungen.

Demzufolge ist aerobe bewegung, also Ausdauertraining für herz und kreislauf sowie für die allgemeine gesundheit sehr förderlich,

während anaerobe bewegungen, wie Krafttraining nur von geringerer bedeutung für die gesundheit ist.

Um genau 18 h fuhr ich mit dem fahrrad zum paracelsius bad. Auf dem wege läuteten die glocken von der müllner Kirche. Kalter wind wehte mir entgegen. Die menschen “vermummten” sich etwas.

Die gesetze der straße immer einhalten macht mir zuweilen schwierigkeiten.

Ich bin ja kein autofahrer! Warum also soll ich mich der diktatur und der regeln auf der straße völlig anpassen?

Die straßen nehmen einem die freiheit. Sie machen selbst den menschen oder radfahrer zu einer maschine. Wenn es hart auf hart vor gericht geht, wäre ich der schuldige.

Das gesetzt schützt einerseits die menschen, andererseits schützt es auch die kranke, mechanisierte Gesellschaft, die die gesetzesnorm produziert hat.

Gerechtigkeit gibt es nicht.

Aber es gibt im menschen das empfinden der Gerechtigkeit. Diese ist allerdings an der weltanschauung und dem hoirizont des menschen angewiesen.

Der autoverkehr schafft in den köpfen der menschen eine kollektive gerechtigkeitsvorstellung.

Die gesetze diktieren den menschen und schreiben vor, was recht und unrecht ist.

es ist eine von menschen gemachte Gerechtigkeit.

Im paracelsiusbad war der dickere ältere herr da, der die brille etwas tiefer aufgesetzt hat, damit er geschickt je nach bedingung

mit oder ohne brille sehen kann.

Er trug heute ein anderes weißes Hemd mit karierten hellblauen muster.

Darüber trug er ein tiefblaue jacke, die vorne offen ist und ärmellos ist.

Wie immer grüßte er mich freundlich und lächelte.

Beim duschen traf ich den bademeister josef. Er grüßte mich: “Wie stehts?” und ich sagte gut.

Darauf antwortete er: “bestens”, und warf mir freundliche gesichtsausdrücke zu.

Als ich in die schwimmhalle ging, war ich momentan überrascht. so viele leute schwammen nicht, sondern gingen im wasser!

Gleich auf der linken seite des großen Beckens war eine Gruppe von 14 leuten.

Sie machten aquatraining.

Es war die gleiche trainerin, wie beim letzten male da.

Die 14 leute mussten in gänsemarsch im kreis schnelle, aber ganz kleine bewegungen machen.

So wie die Chinesen.

Es sah wie ein entenmarsch aus.

Die frau, die da unterrichtete, war draußen und diktierte mit hände und füße die bewegungen.

Sie trug eine schwarze hose, die ihr bis zu den knien reichten.

Meisten zeigt sie ihre zähne,

und versucht außerhalb des Beckens die bewegungen so exakt und deutlich zu zeigen wie ihr möglich ist.

Die 14 leute waren alles damen. Von ca. 25 - 50 jahre.

Die kleinen bewegungen, die sie machten, schauten blöde aus.

Das ewige im kreisdrehen aller teilnehmer

erinnert an kindergarten.

Außerdem waren 2 längen von den kursen belegt.

Im ersten waren 6 Männer, die ziemlich intensiv und mit sehr viel kraft schwammen.

Man sieht denen förmlich die muskeln an oberarme und brust an.

Im zweiten waren ca. 9 leute.

Zwischen den aquatraining und den kursteilnehmern “schwammen” die normalschwimmer, so wie ich einer war.

Das wasser war heute sehr dreckig. Öfter klebten fremde haare vom wasser auf den mund.

Am boden des Schwimmbeckens lagen allerlei kaputtes zeug von Schwimmbrillen und vieles andere.

Man konnte heute nicht wirklich ruhig schwimmen. Dafür war der platz nicht da. So schwamm ich halt paar mal hin und zurück, ohne aber auf Ausdauer zu gehen.

Meine linke schulter schmerzte. Es ist ein dumpfer, diffuser schmerz.

Ich vermute, dass das vom schwimmen kommt. Vielleicht ist es eine sehne.

Es ist jetzt sicher besser, mal für einige tage pause zu machen, um mich zu regenerieren.

Ich könnte stattdessen auch wandern gehen oder anderes tun.

Nun ist es 20:00

Nadia ist gerade gekommen. Sie hat gesagt;” maaa..., bin ich fertig”

“Kannst du mir die Bibliothek machen?”

Sie hat heute eine rote jacke an, und trägt eine schwarze hose.

Ihre schwarze haare hat sie zu einem Zopf zusammengebunden.

“maa... bin ich müde....ich muss mich jetzt hinlegen....was gibt es zu essen?.”

Sie machte den kühlschrank in der küche auf, und sagte:

“...Ah, dieser aufstrich.... Mit Knoblauch dazu .... knoblauch haben wir genug....das ist gesund....

Haben wir brot?”

Sie sah sich in der küche herum:

”.. Ja schon.... Du, das brot, das du gekauft hast, ist eh gut.”

Sie sprach von ihrer arbeit:

“naa - das war viel arbeit....besonders das viele Geschirr...wenn du nicht aufpasst, wirst du gar nicht fertig...”

“warum hast du heute nicht die Bibliothek gemacht?”

“peter gehst du dann einkaufen….weißt eh, du kannst bei der tankstelle ein bisschen einkaufen”

Ich sagte zur nadia, dass ich schmerzen an der linken schulter habe.

Nadia hat mich mit voltaren emulgel-gel, einer schmerzsalbe eingerieben.

Nach einer halben stunde, scheint es, dass es mir besser geht.

Nadia sagte: “ich habe dir ja gesagt - diese salbe ist die beste…”

Ingrid ist mit dem auto gekommen. Sie hat den versprochenen buffet-Tisch mitgebracht.

Er kostete 63 €.

Der Tisch hatte aber einen defekt. Ingrid, muss nun diesen Tisch wieder zurückbringen.

Nadia wollte ihr 10 € für diese umständen geben, aber Ingrid weigerte sich.

Noch vor dem rausgehen der Haupttüre, hatte die nadia die 10 € in die jacke von Ingrid gesteckt.

Ingrid blieb aber standhaft und sagte, dass sie dass nicht will.

Ich habe den buffettisch - einen Tisch der in die länge geht - zu ihrem auto, gebracht.

Es ist nun 21.16

Nadia sagt gerade:” schauen wir uns jetzt Manfred spitzer, den gehirnforscher an?”

Sie trinkt mit mir den Maxwell house capuccino, den ich beim billa - nahrungsgeschäft einkaufte. Vorher nimmt sie aber noch das Medikament: rechts-regulat.

Sie sagt, dass sie jetzt nach fast einen Monat einen regelmäßigen stuhlgang hat und 2 mal pro tag gehen muss…

Wir waren beide zu müde.

Mit dem anschauen von Manfred spitzer wurde nichts. Bald gingen wir ins bett. Vor dem einschlafen lasen wir noch einige seiten im buch.

Freitag, 27. März 2009

09:35

Um 7 h bin ich schon aufgestanden.

Draußen ist es nass. Man sieht die wellen, die durch die tropfen am rande der autostraße mertenstraße durch drecklatschen entstehen und sich ringförmig ausbreiten.

Die wolken am himmel ziehen wie ein undurchdringliches herr von links nach rechts. Das grau der dicken wolkendecke gibt den Farbton der umgebung wieder.

Aus dem küchenfenster sehe ich 3 Autos, die schräg, mit dem “gesicht” zu “unserem” gelben - über 100 jahre alten haus - geparkt haben.

Das mittlere schwarze auto ist ein volvo. Er gehört einen grauhaarigen, großen manne, der in unserem gelben haus wohnt. Er heißt heimo und spielt ein Musikinstrument.

Auf dem dach des schwarzen Autos von heimo widerspiegeln sich die bäume und jungen zweige vom garten, Vis a Vis von uns. Das auto glänzt von der nässe.

Links von unserem küchenfenster aus gesehen steht das auto von dem Regisseur schwabinitzki. Es ist dunkelfarbig und sehr aerodynamisch gebaut.

Schwabinitzki, hatte einen kopfhörer auf. Er trug dieselbe schwarze jacke und den blauen schal mit verschiedenfarbigen streifen.

Mehr als eine halbe stunde früher stand schon vor dem parkplatz von schwabinitzki eine jüngere frau.

Sie war gut bekleidet. Ihre mütze hat sie sich gut über den kopf gezogen. Sie ist eine von den Wächter.

Hinten hangen ihr die Handschuhe runter. Sie hatte ein funkgerät mit dabei.

Sie achtete darauf, dass der freie platz nicht von einem anderen auto besetzt wird.

Als schwabinizki ausstieg bekam er ein busserl von der jungen Wächterin.

Schwabinizki machte wie immer einen versunkenen eindruck, so als würde er von der umgebung nichts mitbekommen. Er merkte auch gar nicht, dass ich ihm vom fenster sah und einen Moment lang beobachtete.

Nadia ist schon um 9 h gegangen. Heute hat sie nach der arbeit bei der raika- bank noch den blümel zu machen, (getreidegasse 6) und anschließend auch noch den Reza zu massieren.

Herr blümel wird wahrscheinlich heute in Salzburg mit Heinz, seinen langjährigen freund sein.

Heinz war Jurist und ist jetzt schon in Pension. Die beiden wohlhabenden leute kennen sich schon ewig.

Heute mache ich die Bibliothek von der nadia sauber und ordne die Bücher.

Die bibibliothek von nadia und auch teilweise von mir besteht aus 3 türmen.

Jeder der 3 türme hat 7 regale. Die 3 türme wurden zusammengestellt und erreichen fast die decke der hohen altbauwohnung.

Die fächer sind hoch, sodass alle Kunstbücher darin platz haben, ausgenommen das große leonardo da Vinci buch von frank Zöllner.

Dieses größte und vielleicht schönste buch, eben dieses leonardo - Kunstbuch passt nicht hinein und steht deshalb neben der Bibliothek am boden.

Neben der bücherregale steht ein kleiner blauer Kübel mit weißen henkel. Er ist mit wasser und etwas pril gefüllt. Ich verwende ihn für das sauber machen der flächen. Die Bücher muss man alle einzeln abstauben.

Dafür habe ich mir einen sitzkissen mit decke vorbereitet. Es ist sehr viel arbeit.

Die Bücher stehen leider sehr unordentlich in der Bibliothek.

Die nadia hat schon mit den ersten 4 unteren regalen angefangen. Sie hat aber die Bücher unordentlich wieder hineingestellt.

Sie hat mit einem pappkatoon gearbeitet. Da ich die Bücher auch alle ordnen möchte, sodass die

Kunstbücher bei den Kunstbüchern, die literaturbücher bei den literaturbüchern, die Reiseführer bei den Reiseführer, die Psychologiebücher bei den Psychologiebüchern, die Astrologiebücher bei den Astrologiebüchern, die Gesundheitsbücher bei den Gesundheitsbüchern, die Philosophiebücher bei den Philosophiebüchern und die wissenschaftlichen bücher bei den wissenschaftlichen büchern sind.

So habe ganz hinten unten ein sehr gutes buch gefunden: von hans a pestalzozzui:

Auf die bäume ihr Affen. Verlag: zytglogge.

Der umschlag des buches ist schwarz. Die schrift auf dem buch gelb. Daneben fand ich die deutung der planeten, ein Astrologiebuch.

Sehr schade, wenn ausgezeichnete Bücher irgendwo hinten unten verschwinden.

Ich habe dieses buch einfach mal aufgeschlagen.

Auf seite 41 sind folgende zeilen - einige davon mit einem kugelschreiber unterstrichen:

---

sätze aus dem buch von Pestalozzi:

“ menschliche menschen haben kein Bedürfnis, karriere zu machen.

Der wille zur macht ist nie ein zeichen der Überlegenheit. Macht - und geltungsstreben sind zeichen der unsicherheit. Das gefühl des eigenen unwertes muss durch die entwertung des mitmenschen kompensiert werden…

Auf seite 81 lese ich:

“Es ist so, der Politiker will die wirklichen ursachen nicht erkennen.

Er müßte nein sagen zu unserer Gesellschaft.

Er müßte nein sagen zu unserer wirtschaft.

Und das kann er nicht. Auch er ist das Ergebnis des systems, er ist träger des systems.

Er kann nicht nein sagen zu diesem politischen system.

Er müßte nein zu sich selber sagen...

Wenn heute einer sagt, er wisse, wie es mit diesem system weitergehen soll, ist er ein Dummkopf, ein Scharlatan oder eben ein Politiker.

...liegt nicht die ganze Tragik des alten menschen in unserer Gesellschaft in diesem vertröstet-worden sein?

...erfolg im leben - darauf hat man dich getrimmt, und nun musst du plötzlich die frage stellen, ob es nicht wichtiger gewesen wäre, wenn dein leben für dich und deine mitmenschen ein erfolg gewesen wäre...

...

Kannst du denn nicht deine erfüllung in der muse selber, in deinen bildern, in dienem umgang mit den menschen finden? Dann lebst du dich.

Dann ist es auch selbstverständlich, dass du aus dir herauszuholen suchst, was in dir steckt.

Aber du musst nicht gross werden - im urteil der anderen."

" genauso das verhalten der Kinder:

Je höher die Entwicklung einer Zivilisation, desto mehr Kinder verunglücken.

Je höher die Entwicklung einer Zivilisation, desto mehr wird das kind gegängelt, desto weniger traut man ihm zu, desto unselbstständiger wird der Mensch. Es ist ein zielo der erziehung, dir deine selbstständigkeit auszutreiben.

Selbstständige sind nicht zu gebrauchen. Wir brauchen unselbstständige: in der arbeit, im Konsum, in der Politik, im denken.

Wie käme sonst jemand dazu, täglich stundenlang vor dem fernseher zu hocken?

Wie käme sonst jemand dazu, bild oder blick oder ein anderes dieser unsäglichen verdummungsblätter zu lesen?

Je “primitiver” eine Gesellschaft, desto selbstständiger die menschen. Je primitiver eine Gesellschaft, desto unerzogener die Kinder, desto freier und glücklicher sind sie.”

“ angst ist das Prinzip erziehung schlechthin. Erziehung ist das Prinzip macht schlechthin. Erziehung ist misstrauen.

Jede erziehung

- ist zwang, gewalt
- ist vergewaltigung
- bricht widerstand
- bringt unfrieden

Erziehung ist immer macht des stärkeren. …

Mut zur erziehung - sagen die Politiker.

Mut zur erziehung - dann werden sie wieder marschieren!

Mut zur erziehung - auf zum nächsten Weltkrieg!

Es war diese erziehung, die noch immer praktiziert wird,

- die einen ersten Weltkrieg möglich gemacht hat -

Mit begeisterung in den tod für kaiser und vaterland

- die einen hitler möglich gemacht hat

- die die konzentrationslager möglich gemacht hat. Andersartige, nicht-normale, lebensunwerte müssen liquidiert werden.

- die uns heute an den rand unzähliger Katastrophen geführt hat.

Was sind Psychotherapien anderes, als der versuch, in einem jahrelangen Befreiungsprozess dorthin zurückzukommen, wo ich als kind war, bevor mich erziehung zerstört hat?"

"..es ist ein ziel der erziehung, dir deine selbstständigkeit auszutreiben."

" Ethik, moral und sitte werden von den mächtigen festgelegt - für die untergebenen.

Neben der wichtigen lebensnotwendigen angst gibt es die unbestimmte, diffuse, latente angst, dren ursachen und ursprünge ich gar nicht erkennen kann.

Es ist die ständige angst, nicht zu genügen, zu enttäuschen, den anforderungen nicht zu entsprechen, zu versagen, böse zu sein, einmal nicht in den himmel zu kommen.

Dieser angst, nicht zu genügen entspringt die angst vor der veränderung, vor allem neuen, vor jeder spontanität, vor jeder überraschung.

Diese angst will sicherheit und Schutz - es ist die ruhe und ordnung der sogenannten schweigenden, ängstlichen mehrheit.

Es ist die angst vor der autorität, vor dem vater, vor dem lehrer, vor dem boss, vor dem beamten, vor dem Polizisten, vor dem rächenden gott oder vor wem auch immer.

Es ist die angst, die von der macht ausgeht. Es muss nicht konkrete ausgeübte macht sein. Schon die möglichkeit,m dass auf mich macht ausgeübt werden könnte, genügt, um angst vor den folgen zu erzeugen. Die schere im kopf des Journalisten genügt, um nicht zur eigenen meinung zu stehen. Die angst vor der entlassung genügt dem arbeiter, sich nicht am streik zu beteiligen.

Ich fühle mich ganz generell ohnmächtig, ausgeliefert. Diese angst ist die grundlage er Hierarchie. Ohne diese angst wäre macht nicht möglich.

Es ist die angst, die verdrängt.

Es ist die angst, die sie brauchen für ihre macht.

Erziehung, schule, Kirche - sie erzeugen diese diffuse angst.

...

Schreiben?

Wer schreibt denn noch, wenn er einmal aus der schule ist?

Gemeint sind nicht die üblichen amts- und Geschäftsbriefe, die längst vom Computer besser formuliert und getippt werden. Nein, gemeint ist die freude und fähigkeit, gefühle, gedanken, eindrücke, meinungen in schriftlicher form festzuhalten. Wer ist gar schon fähig, seine gefühle und gedanken zu zeichnen, zu malen, zu formen?

Wie soll ich je noch freude am schreiben haben, wenn mich die schule zwingt, grammatik, Orthographie und Interpunktikon wichtiger zu nehmen als den Inhalt dessen, was ich sagen will?

Die möglichkeit der freien schulwahl ist an sich auch bei uns nichts neues.

Sie stehbt allerdings nur den reichen offen.

... Schule verstärkt die chancenungleichheit.

Denn schließ´lich ist schule Ergebnis des industriellen zeitalters.

Das kapital braucht geschulte Arbeitskräfte und nicht chancengleiche bürger.

Weshalb regt sich derart wenig widerstand gegen die dressuranstalt schule?

Warum rebellieren nicht einmal die betroffenen?

...

Wissen ist immer punktuell, verstehen kann ich nur in zusammenhängen

- wissen will auch die zusammenhänge rational erfassen - verstehen akzeptiert zusammenhänge, und will sie nicht auch noch wissen.

- wissen entspringt nicht dem eigenen leben - verstehen ist bewusstsein

- wissen will beweisen und messen - verstehen stellt fest und misstraut allem, was bewiesen und gemessen werden kann.

- wissen ist verantwortungslos, entbindet von der entscheidung - verstehen führt zum engagment.

Der Computer weiß - aber er versteht nicht

Wissen ist immer isoliert - verstehen kann ich nur im rahmen einer Gesellschaft, einer umwelt, des lebens

- wissen ist elitär, der normalbürger hat keinen zugang. Er wird eingeschüchtert

- wissen ist rational, läuft über den kopf - verstehen kann ich nur mit herz, hand und kopf gemeinsam

- wissen ist analyse, zerlegen in immer kleinere Bruchstücke - verstehen ist das ganze

- wissen kann mir beigebracht werden, ist letztlich fremdbestimmt - verstehen kann ich nur aus mir heraus

Es sind Gegensätze.

Lao tse hat das wie folgt formuliert:

“Die weisen sind nie die gelehrten, die gelehrten sind nie die weisen”

...aber wissen ist doch macht! Natürlich ist wissen macht, aber eben wieder nicht in dem sinne, wie man es uns beigebracht hat. “wissen ist macht” heißt nicht: je mehr du weißt, desto mächtiger wirst du; dein wissen bestimmt deine macht, sondern wie immer, umgekehrt. Wer an der macht ist, bestimmt, was zu wissen ist.

Die macht verfügt über das wissen.

Die macht verfügt über die Wissenschaft.

Die macht verfügt darüber, was uns in schule und Studium an wissen beizubringen ist.

Und dieses wissen ist nachher die grundlage der macht der mächtigen, weil es uns abhängig macht.

Ich kann mich dieser macht, diesem wissen nur dadurch entziehen, dass ich verstehe, dass ich begreife.

Und erst, wenn ich all das vergessen habe, was man mir an wissen, bzw. als wissen eingetrichtert hat, kann ich beginnen, zu begreifen.

Unser Verhältnis zur arbeit ist völlig pervers geworden.

Mein ziel kann doch niemals darin bestehen, möglichst viel arbeiten zu können, und danach mein leben zu richten. Mein zil muss doch darin bestehen, möglichst wenig reiten zuz müssen, um sinnvoll tätig sein, das heißt meinen bedürfnissen anpassen zu können.

...gibt es eine schönere tätigkeit, als im sommer an einem waldrand zu liegen und durch die bäume in den blauen himmel zu schauen?

Der begriff arbeit stammt aus dem altgermanischen und heißt tätigkeit des knechtes.

Un heute, da wir millionenfach mechanische und elektronische knechte hätten, sind wir unglücklich, wenn wir keine knechte mehr sein dürfen, wenn wir die Chance hätten, nicht mehr geknechtet zu sein.

Arbeit im heutigen sinn ist ein begriff der Industriegesellschaft. Die protestantische Arbeitsethik hat den begriff veredelt. Heute ist arbeit genauso zerstörerisch, wie die ganze Industriegesellschaft.

Je mehr wir arbeiten, desto mehr zerstören wir.

Unsere kuriose einstellung zur arbeit geht aber noch viel weiter

- wenn der arbeiter in der chemischen Industrie 40 stunden lang gift produzoiertl, leistet er geschätte arbeit. Seine arbeit im garten, wo er am abend und am Wochenende nochmals 30 stunden lang Gemüse zieht, ist nichts wert

- wenn der arbeiter 40 stunden lang waffen herstellt, trägt er zum Wohlstand unserer Gesellschaft bei. Die arbeit seiner frau - kindererziehung, haushalt, betreuung usw. - ist nichts wert.

- ...und die arbeit des Künstlers wird plötzlich vielleicht sehr viel wert, wenn er vom kunsthandel entdeckt wird und das Ergebnis seiner arbeit verkauft werden kann.

- arbeit ist nur dann etwas wert, wenn sie in geld gemessen werden kann. Nicht das leisten von arbeit ist wichtig, sondern das verkaufen von arbeit.

- Eigenarbeit, selbstversorgung, Hauswirtschaft, kooperative gruppenarbeit, freiwillige mitarbeit in alternativprojekten, nachbarschaftshilfe - alle diese arbeiten haben nur dann einen wert, wenn sie kommerzialisiert werden können”

Hans a. Pestalozzi wurde 1929 in Zürich geboren.

Gerade halte ich die leiden des jungen werthers - i dolori del giovane werther von wolfgang Götte. Es

Ist ein zweisprachige ausgabe. Deutsch - italienisch.

Ich schlage das buch: “leiden des jungen werther” auf und lese:

Einige sätze aus Goethes: werther:

Am 4. Mai 1771

Wie froh bin ich, dass ich weg bin! Bester freund, was ist das herz des menschen!

..

Am 10. Mai

Eine wunderbare heiterkeit hat meine ganze seele eingenommen, gleich den süßen frühlingsmorgen, die ich mit ganzen herzen genieße. Ich bin allein und freue mich meines lebens in dieser gegend, die für solche seelen geschaffen ist, wie die meine. Ich bin so glücklich, mein bester, so ganz in dem gefühle von ruhigem dasein versunken, dass meine kunst darunter leidet. Ich könnte jetzt nicht zeichnen, nicht einen strich, und bin nie ein größerer maler gewesen als in diesem augenblicken.

Wenn das liebe tal um mich dampft, und die hohe sonne ...

...ach könntest du das wieder ausdrücken, könntest du dem papiere das einhauchen, was so voll, so warm in dir lebt, dass es würd der spiegel deiner seele, wie deiner seele ist der spiegel des unendlichen Gottes!

- mein freund - aber ich gehe darüber zugrunde, ich erliege unter der gewalt der herrlichkeit dieser erscheinungen..

... Du fragst., ob du mir meine bücher schicken sollst?

- lieber, ich bitte dich um Gottes willen, lass mir sie vom halse!

Ich will nicht mehr geleitet, ermuntert, angefeuert sein, braust dieses herz doch genug aus sich selbst;

...eine traurige bemerkung hab ich gemacht.

...leute von einigem stande werden sich immer in kalter entfernung vom gemeinen volk halten, als glaubten sie durch annäherung zu verlieren;

...wenn du fragst, wie die leute hier sind, muss ich dir sagen: wie überall!

Es ist ein einförmiges ding um das menschengeschlecht.

Die meisten verarbeiten den größten teil der zeit, um zu leben, und das bisschen, das ihnen von freiheit übrig bleibt, ängstigt sie so, dass sie alle mittel aufsuchen, um es los zu werden.

...und doch! Mißverstanden zu werden, ist das schicksal von unsereinem.

Am 22. Mai

Dass das leben des menschen nur ein traum sei ist manchem schon so vorgekommen, und auch mit mir zieht dieses gefühl immer herum.

Wenn ich die einschränkungen ansehe, in welcher die tätigen und forschenden kräfte des menschen eingesperrt sind; wenn ich sehe, wie alle wirksamkeit dahinaus läuft,

sich die befriedigung von bedürfnissen zu verschaffen, die wieder keinen zweck haben, als unsere arme existenz zu verlängern, und dann dass alle beruhigung über gewisse punkte des nachforschens nur eine träumende Resignation ist, das alles, Wilhelm, macht mich stumm.

...dass die Kinder nicht wissen, warum sie wollen, darin sind alle hochgelahrten schul - und hofmeister einig; dass aber auch erwachsene gleich kindern auf diesem Erdboden herumtaumeln und wie jene nicht wissen, woher sie kommen und wohin sie gehen, ebenso wenig nach wahren zwecken handeln...

Am 26. Mai

Ungefähr eine stunde von der stadt liegt ein ort,den sie wahlheim nennen. Die lage an einem Hügel ist sehr interessant, und wenn man oben auf dem fußpfade zum dorf herausgeht, übersieht man auf einmal das ganze tal. Eine gute wirtin, die gefällig und munter in ihrem alter ist, schenkt wein, Bier, kaffee; und was über alles geht, sind zwei linden, die mit ihren ausgebreiteten ästen den kleinen platz vor der Kirche bedecken, der ringsum mit Bauernhäusern, scheuern und höfen eingeschlossen ist.

So vertraulich, so heimlich hab ich nicht leicht ein Plätzchen gefunden, und dahin lass ich mein Tischchen aus dem wirtshause bringen und meinen stuhl, trinke meinen kaffee da und lese meinen homer. ...

Am 16. Junius

Warum ich dir nicht schreibe? - fragst du das und bist doch auch der gelehrten einer.

Du solltest raten, dass ich mich wohl befinde, und zwar - kurz und gut, ich habe eine Bekanntschaft gemacht, die mein herz näher angeht. Ich habe - ich weiß nicht.

Dir in der ordnung zu erzählen, wie ´s zugegangen ist, dass ich eins der liebenswürdigsten geschöpfe habe kennen lernen, wird ´schwer halten.

Einen engel! - pfui! Das sagt jeder von der seinigen, nicht wahr? Und doch bin ich nicht imstande, dir zu sagen, wie sie vollkommen ist, warum sie vollkommen ist; genug, sie hat allen meinen sinn gefangengenommen.

So viel enfalt bei so viel verstand, so viel güte bei so viel festigkeit, und die ruhe der seele bei dem wahren leben und der tätigkeit.-

Das ist alles garstiges Gewäsch, was ich da von ihr sage, leidige Abstraktionen, die nicht einen zug ihres selbst ausdrücken. Ein andermal - nein, nicht ein andermal, jetzt gleich will ich dirs verzählen…”

Damals las ich dieses buch, als ich verliebt war. Es war schon sehr lange her. Ich kaufte mir viele Bücher über die liebe. Ich merkte, dass man das verliebtsein nicht in worte fassen kann. Über 90 Prozent der eindrücke, der gefühle kann man nicht in worte fassen. Wenn man verliebt ist, gibt es praktisch keine möglichkeit, sich damit begrifflich, intellektuell auseinander zusetzen und mit irgend jemand darüber zu reden. Viel zu intensiv ist dieser zustand.

Damals als ich verliebt war, nahm ich die umgebung um mich viel besser war. Ich beobachtete die leute schärfer. Meistens hielt ich mich an einsamen orten auf. So ging ich gerne in die Kirche stift nonnberg. Es liegt oberhalb des Mönchsberges. Meistens ist es in der Kirche ganz ruhig. Zu einer bestimmten zeit aber singen die nonnen. Man kann sie aber nur singen hören, ohne dass man sie zu gesicht bekommt.

Das leben war zu jener zeit bei mir sehr intensiv. Jede minute, die ich für die arbeit verwendete, war für mich verschwendung, weil ich den inneren Reichtum genoss und damit auch sehr beschäftigt war. Hinzu kam, dass ich die umgebung sehr scharf wahr nahm, wie nie zuvor und auch die nonverbale sprache verstand ich zu jener zeit viel besser, als in der zeit, wo ich nicht verliebt war. Ich konnte sehr gut die gesichtsausdrücke der menschen interpretieren und sah, wie es um ihnen stand.

Jede minute war für mich zu jener zeit ein kostbares geschenk. Ich sah die wolken vorbeischweben und fing an poetisch zu werden. Ich las rainer Maria Rilke, rosseaus schinken über die liebe.

Ich war noch nie so geistersgegenwärtig und im hier und jetzt, wie damals. Der zugang zu meinem gefühlen war so groß, dass ich schwierigkeiten hatte, den autoverkehr, die vielen kleinen, aber nichtigen dinge aufmerksamkeit zu geben.

Auch bei der arbeit machte ich fehler, weil ich mehr mit den gefühlen, mit den seelischen befasst war, als mit der kleinkrämerei um mich.

Die raserei der menschen um mich tat mir nicht gut.

Ich war damals verliebt, aber die liebe wurde nicht erwidert. Und das war auch sehr gut so für mich.

Denn gerade deshalb war das erleben und leben über einen sehr langen zeitraum intensiv wie nie zuvor.

Aber das weiß ich erst heute.

Es gibt nichts besseres als verliebt zu sein und gleichzeitig die unerreichbarkeit zu erfahren.

Das ist die grundverfassung des menschen. Er strebt und ist niemals am ende.

In der zeit des verliebtseins jedoch ist dieses bewusstsein des unerreichbaren, des unmachbaren, des unaussprechbaren viel präsenter.

Es ist kein Unglück, wenn die liebe nicht erwidert wird!

Diese wahrheit habe ich erst jahre später verstanden.

Ein Unglück ist es, wenn man gar nicht verliebt ist, oder nicht lieben kann,

oder wenn man verliebt ist, das verliebtsein, aber mit zweifeln selber zerstört.

Man kann verliebt sein und lieben, und man braucht dennoch nicht geliebt werden, von dem, den man liebt.

Wenn man diese spannung aushält, und nicht in selbstmitleid, selbstquälerei verfällt, dann erstrahlt die seele, wie eine blume.

Anmut, Subtilität, feinheit des gefühls, der gedanken wird die frucht.

Man erkennt die vergänglichkeit, man erkennt, dass man einmal sterben wird...

Man erkennt das göttliche in jeden.

Man verzeiht.

Ist man länger verliebt, bricht man aus den starren Gewohnheiten aus.

Ich wurde poetisch, verstand die liebeslieder besser, die Poesie besser, die sprache der natur, der pflanzen, der tiere und der menschen.

Gibt es ein unglückliches verliebtsein?

Nein. Nur die enge der seele macht uns unglücklich.

Wenn man verliebt ist, ist es wie eine reise in die ferne. Zu neuen ufern... man muss alte, festgefahrene denkmuster über Board werfen, offen werden und den gedanken des besitzes überwinden.

Man kann den anderen menschen nicht und niemals besitzen.

Wird das verliebtsein nicht erwidert, dann hat man die Chance diese wichtige tatsache zu erleben.

Es gibt für den menschen nichts schöneres als verliebt sein und zu lieben.

Dann erst wird er wachsen und fliegen. Wird den kopf wieder hoch halten und den mut für größere anforderungen finden.

In der zeit des verliebtseins merkte ich auch, wie mutig ich sein kann.

Nun ist es schon 15:34

Obwohl der himmel noch großteils mit schwererscheinenden wolkenhaufen besiedelt ist, dringt jetzt vermehrt sonne durch.

Bei der arbeit vom putzen und ordnen der Bücher bin ich noch nicht weit gekommen.

Immer wieder wurde mir kalt. Deshalb habe ich einen warmen kakao nach dem anderen getrunken und bin auch unter die “heiße” dusche gegangen.

Beim abstauben und ordnen der Bücher kam mir das buch von Erich fromm unter die hände.

Da ich hier offenbar vor jahren einiges unterstrichen habe, was für mich wichtig war und noch heute ist, möchte ich einige sätze hier festhalten.

Erich fromm war Psychoanalytiker und Sozialphilosoph, wurde 1900 in Frankfurt am main geboren.

Nach seiner Promotion 1922 in Heidelberg kam er mit der Psychoanalyse Freuds in berührung und wurde selbst Psychoanalytiker.

1933 emigrierte er in die usa, wo er unter andrem am psychoanalytischen Institut chicago, an der Columbia University und an der Michigan state universitiy lehrte.

Fromm verfaßte 20 Bücher und viele Artikel.

Er starb 1980 in locarno.

“Über den ungehorsam”

Voller sorge um den bedrohten Weltfrieden stellte Erich fromm kurz vor seinem tod im märz 1980 diesen essay-band zusammen und wählte dessen zentrales Thema über den ungehorsam als titel.

Die essays zeigen, wie tief und leidenschaftlich sich from mit dem frieden und dem überleben der menschheit beschäftigt hat.

Nicht anders als der gehorsame adolf eichmann, der Millionen von juden nach Auschwitz geschickt hat, ohne sich einer schuld bewußt zu sein, werden auch in einem möglichen nächsten krieg gehorsame menschen ohne ein persönliches Motiv, sondern nur auf befehl hin raketen starten.

Daher plädiert Erich fromm für den notwendigen ungehorsam als bejahung von Vernunft und eigenem willen: im ungehorsam sieht er die wahrscheinlich einzige Chance, der menschheit eine Zukunft zu geben.

Buch: über den ungehorsam:

“ die menschheitsgeschichte begann mit einem akt des ungehorsam, und es ist nicht unwahrscheinlich, dass sie mit einem akt des gehorsam ihr ende finden wird.

Wenn auch die fähigkeit zum ungehorsam den anfang der menschheitsgeschichte darstellte, so könnte doch der gehorsam sehr wohl deren ende sein.

Tatsache ist, dass wir zwar technisch im atomzeitalter leben, dass aber die meisten menschen - einschließlich all derer , die an der macht sind - emotional in dr steinzeit leben.”

Fromm schreibt hier viel von den humanistischen geist russels.

Einige sätze in fromm ´s buch:

“...nicht nur im produktionsbereich wird der einzelne gemanagt und manipuliert, sondern auch im konsumbereich, der angeblich gerade das gebiet is, auf dem man frei wählen kann.

Ob es sich um den Konsum von nahrungsmitteln, kleidung, alkohl, Zigaretten oder um kino- und fernsehprogramme handelt, stets wird ein mächtiger Suggestionsapparat eingesetzt, der einem doppelten zweck dient: erstens soll er das verlangen des einzelnen nach neuen gebrauchsgütern ständig steigern und es zweitens in die kante leiten, die für die eindustre den höchsten profit abwerfen.

Die höhe des in die gebrauchsgüter investierten kapitals und der Konkurrenzkampf zwischen ein paar riesenunternhmen machen es notwendig, den Konsum nicht dem zufall zu überlassen und dem verbraucher nicht die freie wahl zu geben, ob er mehr kaufen und was er kaufen will. Sein Appetit muss ständig gereizt werden, sein Geschmack manipuliert, gemanagt und berechenbar gemacht werden.

Der Mensch wird in den Konsumenten verwandelt, in den ewigen säugling, der keinen anderen wunsch hat, als immer mehr und immer bessere dinge zu konsumieren.

Während unser Wirtschaftssystem den menschen materiell reicher gemacht hat, hat es seine menschlichkeit verkümmern lassen.

Trotz aller Propaganda und aller beteuerungen über den glauben der westlichen welt an gott, über ihren Idealismus und ihre geistigen interessen hat unser system eine materialistische kultur und einen materialistischen menschen geschaffen.

Während seiner arbeitszeit wird der einzelne als teileines produktionsreams gelenkt.

In der freizeit wir er zum perfekten Konsumenten gemacht, dem das schmeckt, von dem man ihm sagt, dass es ihm schmecken soll und der sich trotzdem in der Illusion wiegt, seinem Geschmack zu folgen.

Immerzu werden ihm von verführerischen stimmen Werbeslogans und Suggestionen eingehämmert, die ihm den letzten rest seines Wirklichkeitssinns nehmen, der ihm vielleicht noch geblieben war.

Von kindheit an nimmt man ihm den mut zu echten überzeugungen.

es gibt nur wenig kritisches denken, nur wenig echtes gefühl, so dass nur der Konformismus, die übereinstimmung mit allen anderen, den einzelnen von dem unerträglichen gefühl der einsamkeit und des verlorenseins retten kann.

Der Mensch ist sich selbst entfremdet und beugt die knie vor dem werk seiner hände.

Er kniet vor den dingen, die er produziert, vor dem staat und vor den führern, die er selbst in den sattel gehoben hat.

Sein eigenes tun wird ihm zu einer fremden macht, die über ihm und gegen ihn steht, statt dass er sie beherrscht.

Mehr denn je zuvor in der geschichte ist die verdinglichung unseres eigenen Produktes zu einer objektiven macht über uns geworden, zu einem der hauptfaktoren, die unsere Entwicklung bestimmen, zu einer macht, die sich unserer kontrolle entzieht, die unsere erwartungen zunichte macht und unseren berechnungen spottet.

Die erzeugnisse, die maschinen, der staat des modernen menschen sind zu seinen Götzen geworden, und diese Götzen repräsentieren für ihn die eigenen Lebenskräfte in einer entfremdeten form.

Marx hatte zweifellos recht, als er sagte:

“an die stelle aller physischen und geistigen sinne ist daher die einfache entfremdung aller dieser sinne, der sinn des habens getreten.

Das privateigentum hat uns so dumm und einseitig gemacht, dass ein Gegenstand erst der unsrige ist, wenn wir ihn haben, er also als kapital für uns existiert, oder von uns unmittelbar besessen, gegessen, getrunken an unserem leib getragen, von uns bewohnt etc., kurz gebraucht wird”

Nach marx sind wir arm trotz all unseres reichtums, weil wire viel haben, aber wenig sind.

Die folge ist, dass der Mensch sich unsicher, einsam und deprimiert fühlt und dass er inmitten all dieses überflusses an einem mangel an freude leidet.

Das leben hat für ihn keinen sinn.

Er könnte die freud- und Sinnlosigkeit des lebens nicht ertragen, wenn ihm das system nicht zahllose auswege eröffnete, vom fernseher bis zu den tranqulizern, die es ihm ermöglichen zu vergessen, dass ihm mehr und mehr alles wertvolle im leben verloren geht. Trotz aller Werbesprüche, die das gegenteil behaupten, nähern wir uns rasch einer von Bürokraten beherrschten Gesellschaft, die einen wohlgenährten und gut versorgten, entmenschlichten und deprimierten Massenmenschen verwalten.

Wir produzieren maschinen, die wie menschen sind, und menschen, die wie maschinen sind.

Wir sprechen von freiheit und Demokratie, und trotzdem fürchten sich immer mehr menschen vor der verantwortung, die freiheit mit sich bringt, und ziehen die Sklaverei eines wohlgenährten roboters vor;

Wir verfügen inzwischen über ein weitverbreitetes kommunikaitonssystem mit Rundfunk, fernsehen und presse. Trotzdem sind wir über unsere politische und gesellschaftliche wirklichkeit falsch unterrichtet, und mehr indoktriniert als informiert.

Tatsächlich herrscht in bezug auf unsere meinungen und ideen eine univormität, die man leicht als folge politischen drucks oder von angst erklären könnte.

...obwohl die menschen aber heute über mehr bildung verfügen, besitzen sie weniger Vernunft, urteilsvermögen und überzeugung. Bestenfálls verbessert man ihre intelligenz, aber ihre Vernunft - das heißt ihre fähigkeit, unter die oberflache der dinge zu schauen und die dem individuellen und gesellschaftlichen leben zugrunde liegenden kräfte zu verstehen - nimmt ständig ab.

Das denken wird mehr und mehr vom gefühl abgespalten, und allein die tatsache, dass die menschen sich damit abfinden, dass die drohung eines Atomkriegs über der gesamten menschheit schwebt, zeigt, dass der moderne Mensch an einem punkt angekommen ist, wo man an seiner geistigen gesundheit zweifeln muss.

Statt herr der von ihm gebauten maschinen zu sein, ist der Mensch zu ihrem Sklaven geworden.

...der Kapitalismus stellt die dinge (das kapital) höher als das leben (die arbeit).

...er braucht ein reibungslos arbeitendes Team von arbeitern, angestellten, Ingenieuren und Konsumenten; er braucht sie, weil die von Bürokraten gelenkten großunternehmen diese art der Organisation und den Organisationsmenschen brauchen, der sich einpassen kann.

Unser system muss menschen erzeugen, die zu den erfordernissen des systems passen;

Es muss menschen erzeugen, die in großer zahl reibungslos zusammenarbeiten, die immer mehr konsumieren wollen, deren Geschmack standardisiert und leicht vorauszusehen und zu beeinflussen ist.

Da alles, einschließlich Rundfunk, fernsehen, Bücher und arzneimittel dem Profitprinzip unterworfen ist, werden die menschen in einem Konsum hineinmanövriert, der für den geist und gelegentlich auch für den körper gift ist.

Die entfremdung des modernen menschen mitallen ihren konsequenzen macht es ihm schwer, diese probleme zu lösen.

Weil er die dinge anbetet un die ehrfurcht vordem leben verloren hat, vor seinem eigenem leben und vor dem seiner mitmenschen, ist er nicht nur blind für die moralischen Grundsätze, sondern auch für ein rationales denken im interesse seines überlebens.

...die sozialisten erkannten, dass im Kapitalismus die dinge des leben dirigiern, dass das haben größeres gewicht besitzt als das sein;

...das ziel des Sozialismus wollte Individualität, nicht Uniformität; es war die befreiung von wirtschaftlichen fesseln. Der Sozialismus wollte nicht materielle ziele zum Hauptzweck des lebens machen.

Das Prinzip des Sozialismus lautete, dass jeder Mensch nur sich selbst zum ziel hat und dass er niemals zum mittel für einen anderen menschen werden darf.

Für den Sozialismus ist nicht nur die armut, sondern auch der reichtum ein Verhängnis.

Der materielle reichtum korrumpiert den menschen, ebenso die macht.

Er zerstört in ihm das gefühl für das maß und für die der menschlichen existenz innewohnenden grenzen;

Was ist mit dem Sozialismus geschehen?

Er ist dem geist des Kapitalismus zum opfer gefallen, an dessen stelle er treten wollte.

Anstatt in ihm eine bewegung zur befreiung des menschen zu sehen, haben viele seiner anhänger und auch viele seiner feinde ihn so verstanden, als ob er ausschließlich eine bewegung zur verbesserung der wirtschaftlichen lage der arbeiterklasse sei. Darüber wurden die humanistischen ziele des Sozialismus vergessen,..

So wurde der Sozialismus für die arbeiter zu einem mittel, sich ihren platz innerhalb der kapitalistischen Struktur zu sichern, anstatt diesen zu überwinden.

Statt den Kapitalismus zu verändern, wurde der Sozialismus von dessen geist absorbiert.

Wo stehen wir heute?

Der Kapitalismus und ein vulgarisierter, entstellter Sozialismus haben den menschen an einem punkt gebracht wo er gefahr läuft, ein entmenschlichter automat zu werden;

Er verliert seine geistige gesundheit und steht vor der selbstzerstörung.

Über das grundeinkommen

Von Erich fromm:

Psychologische Aspekte zur frage eines garantierten einkommens für alle seite 105

Für ein garantiertes einkommen für alle spricht in erster linie, dass die freiheit des einzelnen auf diese weise entschieden erweitert werden könnte.

Bisher war der Mensch während seiner gesamten geschichte durch zwei faktoren in seiner handlungsfreiheit eingeschränkt:

Durch die anwendung von gewalt von seiten der herschenden (besonders dadurch, dass diese in der lage waren, abweichler umzubringen) und - was noch wesentlicher war - dadurch, dass alle vom Hungertod bedroht waren, die nicht bereit waren, dieihnen auferlegten bedingungen in bezug ihrer arbeit und sozialer existenz zu akzeptieren.

Jeder, der nicht bereit war, diese bedingungen anzunehmen, sah sich der gefahr, verhungern zu müssen, ausgesetzt, und zwar sogar dann, wenn keine anderen gewaltmaßnahmen gegen ihn angewandt wurden.

Das während des größten teils der vergangenen und der gegenwärtigen menschheitsgeschichte vorherrschende Prinzip latet (im Kapitalismus genau wie in der Sowjetunion):” wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen”.

Diese drohung zwang den menschen, nicht nur so zu handeln wie von ihm verlangt wurde, sondern auch so zu denken und zu fühlen, dass er nicht einmal in versuchung geriet, sich anders zu verhalten.

Dass die geschichte auf dem Prinzip der angst beruht, verhungern zu müssen, hat seine ursache letzten endes darin, dass der Mensch - von bestimmten primitiven gesellschaften abgesehen - auf einem wirtschaftlich wie psychologisch niedrigen existenznivau lebte.

Es waren niemals ausreichend materielle güter vorhanden, mit denen man die bedürfnisse aller hätte befriedigen können.

Gewöhnlich war es so, dass eine kleine führungsschicht alles an sich nahm, was ihr herz begehrte, und dass man den vielen, die sich nicht an einen gedeckten Tisch setzen konnten, sagte, es sei Gottes wille oder das gesetz der natur.

Hierzu ist allerdings zu bemerken, dass das ausschlaggebende dabei nicht die habgier der regierenden, sondern das niedrige Niveau der materiellen prodkuktivität wr.

Ein garantiertes einkommen, das im zeitalter des wirtschaftlichen überflusses möglich wird, könnte zum erstenmal den menschen von der drohung des Hungertodes befreien und ihn auf diese weise von wirtschaftlicher bedrohung wahrhaft frei und unabhängig machen. Niemand müßte sich mehr nur deshalb auf bestimmte arbeite bedingungen einlassen, weil er sonst befürchten müßte, er würde verhungern.

Begabte oder ehrgeizige Männer und frauen könnten die ausbildung wechseln, um sich damit auf einen anderen beruf vorzubereiten; eine frau könnte ihren Ehemann, ein jugendlicher seine Familie verlassen.

Die menschen hätten keine angst mehr, wenn sie den hunge nicht mehr zu fürchten brauchten.

Das garantierte einkommen würde nicht nur aus dem schlagwort “freiheit” eine Realität machen, es würde auch eintief in der religiösen und humanistischen Tradition des westens verwurzeltes Prinzip bestätigen, dass der Mensch unter allen umständen das recht hat zu leben.

Dieses recht auf leben, nahrung und Unterkunft, auf medizinische versorgung, bildung usw. ist ein dem menschen angeborenes recht, das unter keinen umständen eingeschränkt werden darf, nicht einmal im hinblick darauf, ob der betreffende für die Gesellschaft von nutzen ist.

Der übergang von einer Psychologie des mangels zu einer des überflusses bedeutt einen der wichtigsten schritte in der menschlichen Entwicklung. Eine Psychologie des mangels erzeugt angst, neid und Egoismus. Eine Psychologie des überflusses erzeugt initiative, glauben an das leben und Solidarität.

Tatsache ist jedoch, dass die meisten menschen psychologisch immer noch in den ökonomischen bedingungen des mangels befangen sind, während die industrialisierte welt im begriff ist, in ein neues Zeithaltreh des ökonomischen überflusses einzutreten. Aber wegen dieser psychologischen phasenverschiebung sind viele menschen nicht einmal imstande, neue ideen wie die eines garantierten einkommens zu begreifen, denn traditionelle ideen werden gewöhnlich von gefühlen bestimmt, die ihren ursprung in früheren gesellschaftsformen haben.

Eine weitere auswirkung des garantierten einkommens in verbindung mit einer wesentlich verkürzten arbeitszeit für alle wäre sicher, dass die geistigen und religiösen probleme des menschlichen daseins real und bestimmend würden.

Bisher war der Mensch mit seiner arbeit zu sehr beschäftigt (oder er war nach der arbeit zu müde), um sich ernsthaft mit den problemen abzugeben:" wer bin ich?" usw.

Wenn er nicht mehr ausschließlich von seiner arbeit in anspruch genommen ist, wird es ihm entweder freistehen, sich ernsthaft mit diesen problemen auseinanderzusetzen, oder er wird aus unmittelbarer oder kompensierter langeweile halb verrückt werden.

Prinzipiell kann der wirtschaftliche Überfluss die befreiung von der angst vor dem Hungertod, den übergang von einer vormenschlichen zu einer wahrhaft menschlichen Gesellschaft kennzeichnen.

Um ein ausgeglichenes bild zu bieten, sollte man aber auch einige einwände gegen diese vorstellung von einem garantierten einkommen für alle und kritische fragen nicht außer acht lassen.

Die nächstliegende frage lautet, ob ein garantiertes einkommen nicht die Arbeitsmotivation beeinträchtigen würde.

Ganz abgesehen davon, dass bereits heute für einen ständig wachsenden teil unserer bevölkerung überhaupt keine arbeit vorhanden ist und dass daher die frage der Arbeitsmotivation für diese menschen nicht relevant ist, sollte man diesen einwand trotzdem ernst nehmen.

Meines erachtens kann man zeigen, dass der materielle anreiz keineswegs das einzige Motiv ist, um zu arbeiten und sich anzustrengen.

Erstens gibt es auch noch andre Motive - wie z.B. stolz, soziale anerkennung, freude an der arbeit selbst usw.

An beispielen hierführ fehlt es nicht.

Am deutlichsten sieht man es an der arbeit des Wissenschaftlers, des Künstlers usw., deren hervorragende leistungen nicht von finanziellen gewinn, sondern von verschiedenen faktoren motiviert sind: vor allem vom interesse an seiner arbeit, vom stolz auf die eigene leistung und dem streben nach anerkennung.

Aber so augenfällig diese beispiele auch sein mögen, so sind sie doch nicht völlig überzeugend, weil man sagen könnte, diese Ausnahmemenschen seien zu solchen außergewöhnlichen anstrengungen eben deshalb fähig, weil sie so außergewöhnlich begabt seien, und sie seien deshalb keine typischen beispiele für die reaktion des Durchschnittsmenschen.

Mir scheint dieser einwand jedoch nicht stichhaltig, wenn wir uns die antriebe zur Aktivität bei menschen näher ansehen, welche die eigenschaften des außergewöhnlichen, kreativen menschen nicht besitzen.

Welche anstrengungen werden im bereich des Sports und vieler Hobbys aufgeboten, wo keinerlei anreize gegeben sind. In welchem ausmaß das interesse am Arbeitsprozess selbst ein antrieb zur arbeit sein kann, hat zuerst professor mayo in seiner klassischen Unteerssuchung in den Chicagoer hawthorne-werken der western Electric Company nachgewiesen.

Das problem wird noch deutlicher, wenn wir uns ältere gesellschaftsformen einmal genauer ansehen. Die tüchtigkeit und unbestechlichkeit der traditionellen preußischen beamten war berühmt, obwohl sie sehr schlecht bezahlt wurden; in diesem fall waren begriffe wie ehre, treue und pflichterfüllung die entscheidenden antriebe zu guten arbeitsleistungen.

Ein zweites Argument dafür, dass der Mensch nicht nur aus materiellen anreiz arbeiten und sich anstrengen will, ergibt sich aus der tatsache, dass der Mensch unter den folgen von Untätigkeit leidet und eben gerade nicht von natur aus träge ist.

Wenn nun geld nicht der hauptanreiz ist, müßte doch die arbeit in ihren technischen oder gesellschaftlichen Aspekten so attraktiv und interessant sein, dass man sie eher in kauf nehmen würde als Untätigkeit.

Der moderne, entfremdete Mensch ist (meist unbewusst) apathisch und sehnt sich daher mehr nach nichtstun als nach betätigung.

Diese sehnsucht ist jedoch ein Symptom unserer Pathologie der Normalität.

Ein weiterer einwand lautet:

Wird es den menschen wirklich freier machen, wenn er keine angst vor dem verhungern mehr zu haben braucht, wenn man bedenkt, dass menschen mit einem guten einkommen vermutlich genauso viel angst haben, ihre stelle zu verlieren, die ihnen im Jahr 1500 dollar einbringt, wie die, welche hungern müßten, wenn sie ihren job verlieren würden.

Wenn dieser eindruck richtig ist, würde das garantierte einkommen die freiheit der mehrheit, jedoch nicht die freiheit der oberen schichten vergrößern.

Um diesen einwand ganz zu begreifen, müssen wir bedenken, von welchem geist unsere heutige Industriegesellschaft erfüllt ist.

Der Mensch hat sich in einem homo consumens verwandelt.

Er ist unersätterlich und passiv und versucht seine innere leere mit einem ständigen, stets wachsenden Konsum zu kompensieren.

Es gibt viele klinische beispiele für diesen mechanbismus, bei dem übermäßiges essen, kaufen und trinken eine reaktion auf Depression und angst ist.

Konsumiert werden Zigaretten, schnaps, sex, filme, reisen, bildungsgüter wie Bücher, vorlesungen, kunst.

Der Mensch macht den eindruck, als sei er aktiv und höchst angeregt, in seinem tiefsten innern ist er jedoch erfüllt von angst, ist er einsam, deprimiert und gelangweilt.

(langeweile kann als jene art chronischer Depression begriffen werden, die man erfolgreich mit Konsum kompensieren kann)

Die Industriegesellschaft des zwanzigsten jahrhunderts hat diesen neuen psychologischen Typ,

Den homo consumens, in erster linie aus Wirtschaftychengründen geschaffen, d.h. um des notwendigen Massenkonsums willen, der durch die werbung stimuliert und manipuliert wird. Aber der einmal geschaffene Charaktertyp beeinflußt seinerseits wieder die wirtschaft und läßt das Prinzip der ständig zunehmenden befriedigung vernünftig und realistisch erscheinen.

Das problem wird dadurch noch komplizierter, dass mindestens zwanzig Prozent der amerikanischen bevölkerung in unzureichenden verhältnissen leben, dass einige länder europas, vor allem die sozialistischen, noch keinen befriedigenden lebensstandard erreicht haben und dass der größte teil der menschheit in lateinamerika, Afrika und asien kaum über dem Hungersniveau existiert.

Jedes Argument, das sich für einen geringeren Konsum einsetzt, wird mit dem Gegenargument beantwortet, dass in den meistenteilen der welt der Konsum noch gesteigert werden müsse. Dies ist richtig; doch besteht die gefahr, dass selbst in den heute noch armen ländern das ideal des maximalen Konsums richtungsweisend für alle anstrengungen wird, dass es den geist der menschen formen und daher auch weiterhin wirksam sein wird, wenn das optimale Konsumniveau bereits erreicht ist.

Der heutige Mensch hat einen grenzenlosen hunger nach immer mehr Konsum.

Das hat folgende konsequenzen: da die gier nach Konsum keine grenzen mehr kennt, und da in absehbarer Zukunft keine wirtschaft genug produzieren kann, um einem jeden einen unbegrenzten Konsum zu ermöglichen, kann es (psychologisch gesehen) niemals einen echten Überfluss geben, solange die Charakterstruktur des homo consumens vorherrschend ist.

Der gierige wird immer mangel leiden, da er nie genug bekommt, ganz gleich, wie viel er hat.

Außerdem möchte er alles, was die anderen haben, auch besitzen und sieht in ihnen seine konkurrenten.

Daher ist e im grunde isoliert und voller angst. Er kann kunst und andere kulturelle anregungen nie wirklich genießen, weil er immer mehr haben möchte. Das bedeutet aber, dass die, welche auf dem Niveau des garantierten einkommens leben würden, sich frustriert und minderwertig fühlen und dass die, welche mehr verdienen, gefangene der umstände bleiben würden, weil sie angst hätten, die möglichkeit zu einem maximalen Konsum einzubüßen.

...was muss also geschen, wenn wir das garantierte einkommen einführen wollen?

Allgemein gesagt, müssen wir unser system der maximalen Konsums in ein system des optimalen Konsums verwandeln. Das bedeutet:

Man müßte in der Industrie weitgehend von der Produktion von Gütern für den individuellen verbrauch zur Produktion von Gütern für den öffentlichen verbrauch übergehen - e.g. schulen, theater, Bibliotheken, parks, Krankenhäuser, öffentliche verkehrsmittel und wohnungsbau fördern.

Man kann nachweisen, dass die gier des homo consumens sich hauptsächlich auf den individuellen Konsum von dingen bezieht, die er ißt, während die benutzung kostenloser öffentlicher einrichtungen, die dem einzelnen die möglichkeit bieten, sich seines lebens zu freuen, keine gier und unersättlichkeit erzeugt.

Ein solcher übergang vom maximalen zum optimalen Konsum würde drastische veränderungen in den produktionsmustern und außerdem eine radikale verminderung der werbung, die mittels gehirnäsche unsere gier immer weiter treibt, notwendig machen (eine solche einschränkung der werbung und vor allem die steigerung der Produktion für den öffentlichen bereich sind meines erachtens kaum ohne staatliche Intervention denkbar.)

Außerdem müßten kulturelle veränderungen geschehen:

Es müßte zu einer Renaissance der humanistischen werte des lebens, der Produktivität, des Individualismus, usw. kommen. Die den Materialismus des Organisationsmenschen, der so manipuliert wird, dass er wie ein ameisenhaufen funktioniert, überwindet.

Es ist sehr wichtig, dass man außer der Idee eines garantierten einkommens noch einen anderen gedanken untersucht:

Den kostenlosen Konsums gewisser gebrauchswaren.

Dazu würden zum beispiel brot, milch und Gemüse gehören.

Nehmen wir für einen augenblick an, jeder könnte in irgendeine Bäckerei gehen und sich soviel brot nehmen, wie er wollte.

(der staat würde der Bäckerei alles von ihr hergestellte brot bezahlen).

Wie bereits erwähnt, würde der gierige dann zunächst mehr nehmen, als er gebrauchen könnte, aber nach kurzer zeit würde dieser Konsum aus gier sich ausgleichen, und die leute würden sich nur soviel nehmen, wie sie wirklich brauchen.

Ein solcher kostenloser Konsum würde meiner meinung nach eine neue Dimension im menschlichen leben schaffen. Der Mensch würde sich dann von den grundsatz befreit fühlen: wer nicht arbeiten will, soll auch nicht essen".

Sogar schon anfänge dieses freien Konsums könnten ein ganz neues Erlebnis der freiheit bedeuten.

Selbst wer kein wirtschaftswissenschaftler ist, wird leicht einsehen, dass die kostenlose versorgung aller mit brot leiht vom staat bezahlt werden könnte, der diese ausgabe mit einer entsprechenden steuer decken würde.

...darbringt mich auf die Idee, dass man das problem des garantierten einkommens auch so lösen könnte, dass man alles zum leben notwendige - im sinne eines festgelegten Minimums - kostenlos bekäme, anstatt es bar zahlen zu müssen.

...

Wir dürfen nicht vergessen, dass das garantierte einkommen nur zustande kommen kann, wenn wir aufhören, zehn Prozent unseres gesamteinkommens für die wirtschaftlich nutzlose und gefährliche rüstung auszugeben, wenn wir der ausbreitung sinnloser gewalttätigkeiten dadurch einhalt gebieten, dass wir die unterentwickelten länder systematisch unterstützen, und wenn wir mittel und wege finden, der Bevölkerungsexplosion einhalt zu gebieten.

Ohne diese wandlungen wird kein plan für die Zukunft gelingen, weil es keine Zukunft geben wird.

Aus Erich fromm - essays kurz vor seinem tod 1980 zusammengestellt

---

Schon eine interessanter essay über die möglichkeiten eines grundeinkommens für alle menschen.

Ich wäre dafür, jedoch habe ich auch noch andere einwände zu bringen, warum das nicht einfach sein wird.

Ich glaube, dass unser hirn schon so lange auf flucht und Kampf programmiert ist, dass es biologisch gesehen nicht einfach sein wird, dass dieser Mechanismus im gehirn mit dem grundeinkommen zurechtkommen wird... -

Viel arbeit habe ich heute mit diesen büchern gehabt. Ich habe den ganzen tag nur gesäubert, geordnet und die fächer gründlich geputzt.

Die Bücher verzählen die vergangenheit. Jedes buch sagt, ob man es gelesen hat, in welcher stimmung und in welcher verfassung sowie lebenslage man da war. Ich bin zwangsläufig in erinnerungen gefallen...

Ich sah das erste und somit älteste buch, das ich bekam. Es ist ein dickes schwarzes buch und behandelt die geschichte der Philosophen. Es war für mich die anregung, dass ich mir damals Schopenhauer über die welt als wille - kaufte. Die gescheiten Bücher gefielen mir sehr. Ich war so ungefähr 14 jahre alt.

Das älteste buch (geschichte der Philosophen) habe ich mir von meiner mutter ausgeborgt. Nun sind über 25 jahre vergangen und ich habe es immer noch. Meine mutter weiß gar nicht mehr, dass ich ihr buch noch habe.

Mittlerweile ist es auch schon sehr unansehnlich, weil der umschlag schon so verdreckt ist.

Die Bücher über Schopenhauer waren meine ersten Bücher, die ich kaufte. Die ursprünglichen waren schon so dreckig, weil ich diese überall, wo ich hinging, mitnahm.

Deshalb kaufte ich mir damals die Schopenhauer Bücher neu.

Nach den werken von Schopenhauer habe ich die werke von nietsche gelesen. Die kritische auseinandersetzung mit der Religion wurde dabei angeregt.

Ich hatte zu jener zeit aber keinen einzigen freund, oder sonst jemanden, mit dem ich über Schopenhauer und Nietsche sprechen konnte...und so behielt ich die reichhaltige philosophische welt, die ich mir mit hilfe der Philosophen zurecht machte, nur für mich.

Nadia kam so ungefähr um 17 h nach hause. Sie hatte den Reza für weniger als eine halbe stunde massiert und 15 € dabei verdient.

Reza spricht immer über sein auge, dass wegen der eiweßpartikeln vor der netzhaut, nicht mehr so wie früher selbstverständlich funktioniert. Er hat angst um die Zukunft seiner augen.

Nadia sah mich, wie ich gerade im buch von Erich fromm : über den ungehorsam, las.

Sie war etwas verblüfft, wie langsam ich bei der arbeit der Bibliothek war.

In der küche hat sich nadia zunächst etwas zu essen gemacht. Brot mit käse.

Danach kochte sie uns sauerkraut und so gefüllte laibchen aus der Tiefkühltruhe.

Ich versprach ihr, dass ich nach dem essen die Bücher ordne und säubere.

Viele Bücher lagen wild am boden, aber ich habe sie schon nach Thema geordnet..

Mir viel auf, dass sich nadia mit sehr vielen Facetten der psychologischen lebensberatung beschäftigt hat.

Ganze regale sind dabei voll. Dann hat sie auch über drewermann, über Erich fromm, arno gruen und viele andere Bücher.

Heute habe ich zuerst die literaturbücher und Poesiebücher geordnet, sowie die werke von Murphy, dr. Freitag und osho aus dem großen haufen hervorgeholt und diese dann ordentlich eingeräumt.

Nun bin ich sehr müde, aber kann nicht einschlafen, weil mich die arbeit aufpeitscht, nervös macht und ich wiedermal die überreizung der unterschiedlichen Bücher in farbe, größe, form und Inhalt nicht ganz so gut ertrug.

Das meiste habe ich aber überstanden.

Morgen sind dann die Kunstbücher, die Kochbücher, die Astrologiebücher und viele andere noch einzuordnen.

Nadia schläft schon. Noch bevor sie ins bett ging, inhalierte sie,weil sie stets schnupfen hat.

Mir geht es aber auch heute so. meine nase rinnt zwischen durch immer wieder mal.

Einige interessante Bücher habe ich mir in die yogaregale gestellt.

Eines davon habe ich angefangen noch heute zu lesen:

Es heißt Anne frank

Es ist ein Tagebuch

Verlag fischer (logo: 3 fische übereinander)

Man sieht auf der rückseite auch noch, wie viel es damals vor jahren gekostet hat: 94 Schilling für ca. 315 seiten.

Hinten steht auch noch geschrieben:

“Die endgültige deutschsprachige fassung

Das Tagebuch der anne frank ist Symbol und Dokument zugleich, Symbol für den Völkermord an den juden durch die naziverbrecher und Dokument der lebenwelt einer einzigartig begabten jungen schriftstellerin”

Auf der titelseite des Tagebuchs von anne frank sieht man noch ein portraitfoto von der erst 13 jahre alten jugendliche.

Auf den ersten beiden seiten werden die schwarz-weiß fotos von ihren eltern gezeigt:

Edith frank - holländer und otto frank mit eleganten hut.

Auf den beiden portraitfotos lachen beide und zeigen auch ihre zähne.

Noch eine seite davor ist auch ein schwarz-weiß foto von ihrem Tagebuch zu sehen.

Sie schrieb vom 12. Juni 1942 bis 1. August 1944 in diesem Tagebuch (also bis sie 15 jahre alt war)

Anne f. beginnt mir ihrem 13ten Geburtstag, an dem sie dieses Tagebuch geschenkt bekommen hat, zu schreiben.

Zuerst beschreibt sie in kurzen worten ihre klassenkameraden und ihre eigenheiten auf.

Sie schrieb darin, dass der eigentliche gedanke ein Tagebuch zu schreiben nur deshalb gekommen ist, weil sie keine Freundin hat. Als Ersatz dafür, dass sie keine Freundin hat, will sie das Tagebuch so schreiben, als würde sie einer Freundin schreiben. Sie nennt diese Phantasiefreundin “Kitty”

Seitdem fängt sie mit ihrem Tagebuch immer mit “liebe Kitty” an.

Heute bin ich schon bis zur seite 32 angekommen. Sie beschrieb in diesen seiten ihre beziehungen zu den klassenkameraden, zu ihren verehrer und zu ihre eltern.

Sie schrieb, wie sie als juden immer mehr in ihre Lebensgewohnheiten eingeschränkt wurden…

…

Heute habe ich auch 2 Emails von Vanessa bekommen, die derzeit in der Rezeption Westerwald (yoga-vidya) arbeitet.

Sie sagt, dass sie eine kündigung bekommen hat, weiß aber noch nicht genau, von wem diese sein sollte. Sie hofft noch weiter, dass sie dort bleiben kann…

Nun ist es schon 3 h morgens. Ich muss ins bett…

Samstag, 28. März 2009

Um ca. 7.30 sind ich und nadia aufgewacht. Ich schlafe immer im yogaraum, die nadia in ihrem zimmer.

Die Zimmertür von nadia ist über die nacht immer ein spalt offen.

Bevor ich die augen aufmache, vernehme ich für kurze zeit die geräusche und mein befinden wahr.

Ich hörte, wie nadia ausgiebig gähnte. Drauf habe ich, wahrscheinlich aus Reflex auch gegähnt.

Meine nase war verstopft. ich hatte Katarr und mein magen fühlte sich unwohl an.

Der stuhlgang dürfte bei mir momentan nicht harmonisch sein.

Nadia bot mir an, das Medikament rechts-regulat zu nehmen.

Die Rollos waren bedeckten noch das fenster.

Nadia war, wie die letzte zeit praktisch fast immer - schneller beim aufstehen.

Als ich aufstand, sah ich sie in der küche mit ihren hellblauen Pyjama.

Der piyama hat an der vorderseite auch eine sehr liebe farbige zeichnung von einen jungen weißen bär mit mascherl. Darunter steht auf englisch noch ein positiver satz geschrieben.

Heute gibt es eine große wetterüberraschung!

von der küche aus betrachtet, ist der himmel fast vollständig blau, sogar tief blau. Ich habe den mistkübel und die sinnlosen zeitungen und werbemateralien, die leute einfach so haufenweise vor die wohnungstür auf dem boden legen, in den papierkontainer geschmissen und gemerkt, dass es heute auch schon ziemlich warm ist.

Das letzte mal war es vor einem Monat schön! Es war - wenn mich das Gedächtnis nicht im stich lässt zu letzt am 27. Februar so schön.

Eigentlich ist es das richtige bergwetter, das ich immer wollte.

Doch heute habe ich noch sehr viel in der Bibliothek in nadia `s schlafzimmer zu ordnen, abzustauben, zu putzen, und auch darüber nachzudenken, wie ich die Bücher reinstelle, sodass vor allem die interessanten Bücher nicht unter den vielen büchern untergehen. Es ist sehr viel arbeit. Und ich brauche zeit und geduld.

Nadia versteht das nicht, weil sie einfach nur wild die Bücher unabhängig welche Themen, welche bereiche diese sind, chaotisch in die bücherregale stellen würde.

Ganz schön viel staub ist da überall. Oft habe ich deswegen schon niesen müssen.

Schade, heute wäre der richtige tag, rauszugehen, und sich der natur zu öffnen.

In Salzburg ist das wetter eh so unbeständig und ein so schöner tag, wie heute, eine seltenheit.

Arbeit zu hause geht aber vor, weil nadia morgen schon besuch hat.

Wegen dieses wetter haben die dinge, die Sträucher, die häuser und alles eine ganz andere ausstrahlung.

Wegen des klaren wetters, sind die Konturen der dinge sehr scharf sichtbar, auch die Kleinigkeiten.

Hell und dunkel lassen kleinste dinge noch sichtbar werden.

So sehe ich, dass die Sträucher in Nachbars garten, sowie die jungen triebe der bäume (die alten wurden alle radikal abgeschnitten) schon mit farbe bekommen. Ich denk mal, dass sie schon zu blühen anfangen.

Der frühling steht vor der tür.

Nadia hatte heute einen witzigen einfall gehabt.

Sie sagte, dass die devas, zum beispiel lakshmi und andere hinduistische Götter deshalb mehrere hände haben, weil die frauen so vielseitig sind.

Nadia kam zurück, sie sagte:

“Alles gekauft. Peter, zu warm war ich angezogen.

Jetzt habe ich die frau von Reza mit dem baby getroffen und die mutter getroffen.

Er erkennt mich sofort, wenn er mich sieht. Das baby hat mich sofort erkannt. So gescheit ist das baby!

Das gehirn arbeitet auf vollen touren bei diesen kindern!”

Die waschmaschine hatte die Schmutzwäsche schon gewaschen.

Nadia:

“peter, das (die saubere wäsche) musst du aufhängen.

Bist du schon fertig mit der Bibliothek?”

Dann gleich darauf redete sie weiter:

“Getränke habe ich mir auch mitgenommen. beim orientalischen tanztraining habe ich immer so viel durst.

Ein getränk nimm ich mit. Wir schwitzen nämlich so beim Training.

Schau wie viel habe ich eingekauft. (sie freut sich, die stimme hebt sich)

Ich hätte dich gebraucht.

Es war so schwer.

Bist du heute fertig (sie meint die Bibliothek). - ich hoffe schon.

Sonst drehe ich noch durch.

Wo sind die schuhe? Meine hauspatschen?

Wir müssen jetzt essen, weil ich dann zum Training gehe.

Peter, das Obst nicht essen, …weil: es ist für morgen.

Ich habe nicht viel für das ganze buffet ausgegeben. Nur 25€

Für 10 leute.“

Sie legt gerade die orangen und die Äpfeln über die waschmaschine und sagt:

“schau wie schööön sind die Äpfel?

- So poliert und glänzend.

Man muss ein bisschen Obst haben!

Ein paar orangen kannst eh du haben.

Das sieht schön aus. (sie tat den Obstkorb mit dem Obst auf dem esstisch)

So eine obstschale!!

Die Äpfel bitte nicht essen…

- weil die für morgen sind.

Das sieht schön aus, wenn man die Äpfel poliert,

weil sie dann so glänzen.

Das sind die schönsten Äpfel vom billa.

1,40 € kosten die Äpfel.

Paar Karotten und eine salatplatte und Brötchen mache ich noch für morgen.

Da kommen die violetten.

…schau wie schön der obstteller aussieht ? J J

Du das kostet nicht viel so ein korb, komplett mit Obst angefüllt. 6 € beim billa.

Das gehört fotografiert. Ich möchte, dass du das fotografierst!

Jetzt tue ich kochen.

Des ist der salat für morgen.

Magst du ein amarantlaibchen?

“Ja“, sagte ich.

“Um viertel nach 2 habe ich Training”, sagte nadia

Sie stellte einen lambrusco salamino di Santa croce (vino frizzante dolce) auf dem Tisch und sagte:

“das ist für heute. Wir feiern, weil du die Bibliothek so schön gemacht hast”

Sie streicht mir mit den fingern über meine wangen.

“könntest du dein bett jetzt machen? Bitte die toilette und dusche auch putzen”

Ist schon praktisch. Die lebensmitteln sind alle in der nähe.

In siezenheim hätten wir den halben tag gebraucht, um diese lebensmitteln einzukaufen…

“Na witzig, da treffe ich die frau von Reza.”

Sie stellt zwei schöne weingläser auf dem Tisch

Schau wie schön das aussieht. Der Obstkorb sieht schön aus.”

“Das ist für morgen.”

“jetzt mache ich amarantlaibchen.

Einschalten da… (sie schaltet den ofen ein)

Es ist plötzlich warm geworden. Die extreme temperaturschwankungen können auch nicht gut sein….

…und das essen ist gleich fertig

...löffel,

dann zum rühren brauche ich auch etwas” (sie bereitet sich fürs kochen vor)

Wenig später:

“Tust du aufmachen.

Da... (sie stellt den lambrusco auf dem esstisch)

Lambrusco (sie zeigt mit den linken Zeigefinger zum lambrusco)

Dann muss ich die kerzen auch noch machen...

Wenn du heute alles machst... ist es besser, denn dann kannst du mir morgen für das buffetaufbauen noch helfen.”

Wenig später sagte sie:

“Könntest du jetzt bitte aufräumen? Kannst du bitte den lambrusco aufmachen?

Ich möchte ein bisschen trinken. Ich habe nicht so viel zeit”

Nachher legten wir uns beide etwas hin...

Eine halbe stunde später hatte sich nadia sauber gemacht und in unserem kleinen raum, der dusche und becken beinhaltet,hat sie sich die augen unterhalb mit

einem Farbstoff angemalt (geschminkt).

Danach ging sie eilig zum schrank in nadia ´s zimmer und holte den blauen Mantel hervor, weil es nicht mehr so kalt ist.

Vor der Wohnungstür gab sie

mir noch ein busserl. Sie hatte eine schwarze hose, eine rote jacke und einen blauen Mantel an.

Witzige Farbkombination.

Mittlerweile ist es schon fast 3h nachmittags.

Der himmel ist jetzt nicht mehr so blau. Wolken, wahrscheinlich in großen höhen ziehen von links nach rechts. Sie sind sehr fein, so wie spinnenweben - fast durchsichtig.

Ein bisschen hatte ich schon einen schwips vom lambrusco.

Es ist ein milder, spritziger, leicht moussierender wein. Dieser wein kommt aus der po-ebene rund um modena. Es ist ein rubinroter wein mit ausgeprägtem duft.

bei

aufstehen merkte ich, dass mir die glieder etwas schwer war,

und der ganze körper etwas dumpf anfühlte. Im mund hatte ich noch den nachgeschmack vom wein: bitter und etwas scharf brennend.

Obwohl dieser wein nur 7,5% alkohol hat.

Nadia hat bevor sie weg ging noch einige fotos (stillleben) mit Äpfeln gemacht.

Ich trinke nun wieder den Maxwell house capuccino und muss dann mich beeilen mit den vielen büchern.

Der Bücherturm, der richtung mertenstraße aufgestellt ist, und bei dem die nadia sofort im bett hinsehen kann, habe ich fast fertig.

Im 6ten Regal dieses Turmes habe ich die ganzen Bücher über das Thema Liebe zusammengestellt:

“Tristan und Isolde“, John O´Donohue: “Anam Cara“, “Schönheit“, dann Nina Larisch Haider: “von der Kunst sich selbst zu lieben“, Louise hay: “das Leben lieben“, Martin Gray: “wie ein Baum gepflanzt an Wasserbächen“, Tagore: “der Gärtner“, Khalil Gibran: “Liebesbriefe“, Fromm: “die Kunst des Liebens“, Stendhal: “über die Liebe“,

Goethe: “die leiden des jungen Werther“, Nina Larisch Haider: “Füreinander bestimmt“,

Dann “Folge den ruf deines Herzens“, “der König und die Tänzerin“, dann Rainer Maria Rilke: “die Liebenden” und “vom Alleinsein“, dann “ich öffne mich der Liebe” von Daphne Rose Kingma

Dann Turgenjev: “erste Liebe”

Darunter die literaturbücher: Dostojewski, Rilke, Hölderlin, Goethe,

Im vierten regal sind die wissenschaftlichen Psychologiebücher: Drewermann, C.G. Jung, Viktor E. Frankl, Freud, Ringel, Moser, Fromm, Miller, Arno Gruen, Wolfgang Schmidbauer usw.

Rechts habe ich die Osho- Bücher, die Joseph Murphy Bücher (Positiv denken), Dr. Erhard Freitag und alle die Bücher geordnet hingestellt, die sie in einer zeit ihrer Lebenskrise sehr viel geholfen haben.

Einige stellen aus diesen büchern schaute ich mir auch an:

Rainer Maria Rilke: die liebenden

Die liebe der magdalena

Magdalena, Jesu heilige liebende, hat ihn geliebt in seinen drei zuständen. Sie hat ihn geliebt als lebendigen, sie hat den toten geliebt, den auferstandenen hat sie geliebt.

…die liebe kann alles, die liebe wagt alles, die liebe ist nicht nur frei und zutraulich, sie ist auch erkühnt und voller unternehmung; und ich seh magdalenen, wie sie hinten bleibt,

Wie sie nicht wagt, die augen aufzuheben und dieses gesicht anzuschauen,

Wie sie es schon für ein zu großes glück hält, auch nur diesen füßen zu nahen,

Ich seh sie seufzen und nicht sprechen;

Ich seh sie weinen ohne eine aussicht auf trost:

Sie gibt alles was sie hat und alles was sie ist und bringt es nicht einmal über sich, um seine gnade zu bitten.

Wenn dich die liebe treibt, magdalena, was fürchtest du denn?

Wage doch alles, unternimm doch was du willst. Denn die liebe weiß nicht sich zu bescheiden,

Ihr verlangen ist ihre vorschrift, ihre entzückung ist ihr gesetz,

Sie hat kein maß als ihr übermaß.

…aber sie weint, aber sie seufzt…

…dieses verlangen, das die Demut aufhält, geht auf einen andren weg zu seinem Gegenstand hin.

Es nähert sich, indem es sich zurückzieht…

Geliebte meines herzens, komm schnell; aber sie findet das mittel, ihn auf eine andere weise zu rufen, wenn sie spricht:

“Gehe von mir, gehe von mir.”

Was für ein neues unerhörtes verfahren, einzuladen, indem man abstößt.

Aber der gemahl versteht diese sprache.

Er weiß zu erkennen, dass man ihn sehr dringend begehren muss, um ihn so zurückzustoßen;

…und im Moment, da ihr Anteil so groß geworden ist, dass sie sich nicht mehr zurücknehmen können, zieht er sich zurück, stiehlt sich fort und sucht sie furchtbar heim durch entweichung und entzug.

…denn nun sieht sie, dass Jesus geht und den willen hat,

Gerade in der zeit dieser Abwesenheit stärker als je auf die herzen zu wirken.

Nun ist sie verständigt, dass mit seiner rückkehr zum vater die ganze mühsal des ihn erreichen- und berührenwollens überhaupt erst beginnt:

“kehre um, o mein gelieber, kehre um.

Ach, ich sah dich ja nur einen augenblick

Kehr um, kehr wieder um.

Aber Jesus kehrt nicht um.

…diesem zweiten erscheinen Jesu christi brennen alle eingeweide der geliebten entgegen, aber die wartezeit auf dieses wieder sehn ist ein einziger schmerz.

Das ist der zustand der Kirche.

Tränen sind ihre einzige nahrung. Sie (magdalena) lebt nur von seufzen.

Es ist in der tat die absicht dieses heiligen gemahls, uns beständig in erwartung zu halten, in einer erwartung, die stöhnt und sehnlich nach ihm verlangt.

Weißt du, zu wem du sprichst, Jesus? Machst du dir klar, dass du zu herzen sprichst, die in liebe stehn?

Du rechnest, als ob das nichts wäre, mit jahrhunderten der entbehrung,

Und doch werden dem, der dich wirklich liebt, Momente zu ewigkeiten.

In diesem heiligen liede ist so recht zu merken, dass die liebe land und einsamkeit liebt,

Weil sie dort irgendwie freier ist;

Das getriebe der geselligkeit, ja schon der anblick der menschen betäubt sie und lenkt sie ab.

Deshalb sieht man auch den freund und die Freundin des Hohenlieds

Nur gärten atmen, die verschlossen sind,

Wälder, in die keiner kommt, ...

In diesem zustand der liebe wird alles zu grauen und entsetzen;

Sogar tröstungen reizen nur und bringen sie noch mehr ins Unglück; denn alles was nicht der geliebt selbst ist, wird zu einer neuen last und ist nicht zu ertragen.

... Denn er knüpft uns inniger an sich, gerade in der zeit, da alle unsere sinne nichts wahrnehmen als entfernung und scheidung.

Von solcher Beschaffenheit ist die liebe derer, die unterwegs sind:

Gott teilt sich in ihr nur mit, indem er sich verbirgt; nicht um zu stillen, sondern um die liebe zu reizen.

...offenbar liegt ihm daran, irgendein süßes wort zu vernehmen, und da bekommt er zur antwort, alles in allem: fliehe, mein liebster, wie ein hirsch so schnell.

Nun liebt sie ihre entbehrungen mehr, als seine gaben und grünste.

Und so sagt sie: fliehe

Und damit endet das Hohelied.

Denn hierin liegt die erfüllung aller geheimnisse der heiligen liebe.

Sätze aus Rainer Maria Rilke`s Buch: die liebenden

Jetzt ist es schon 17:23

Das wetter hat sich verschlechtert. Das ist typisch und ewig das gleiche: wolken kommen nach Salzburg von westen und bleiben bei den bergen in Salzburg hängen. Je später der tag wird, um so wahrscheinlicher, dass die wolken den Salzburger himmel bedecken.

- nadia - sie heißt genau lucia nadia Cipriani habe ich in einer chaoten-Wohngemeinschaft kennengelernt.

Sie arbeitete damals im Gastgewerbe als serviererin. Sie ist Römerin und besuchte die Brüder und schwester in Italien regelmäßig.

Das war vor über 20 jahren.

In der zwischenzeit habe ich mich auch mal in einer anderen frau verliebt. Es war eine unerfüllte liebe.

Das beste, was einem passieren kann!

Zu jener zeit besuchte ich die Christian doppler -schule (neben der lehner brücke) um die Abendmatura nachzumachen.

Ich hatte in allen fächern sehr viel erfolg. Jedoch war ich schon vom stress fertig. Ich arbeite damals zu jener zeit als Nachtportier im hotel stein. Damals hatte es 3 sterne. Ich arbeite in diesem hotel nur 2 nächte, am Freitag und am Samstag (die stärksten tage der woche). Hineingekommen bin ich durch herrn prommegger, der dort schon sehr lange als rezeptionist arbeitete. Nadia kannte diesen herrn, als sie noch als krankenpflegerin in der hauskrankenpflege arbeitete.

Ich war von diesem job sehr froh. Man verlangte nicht viel von mir. Nur die steinterasse und das schwulenlokal mit fenster, wo man gleich direkt zur Rezeption schauen kann, brachten unruhe, schlaflose nächte und letztlich auch ärger mit sich.

Unter der woche hatte ich frei und ging regelmäßig in die ub.

Ich hatte noch kein einziges graues oder weißes haar. Ich war gutaussehend, aber sehr unsportlich und steif.

Herr prommegger und der andere ältere mann namens eugenio behandelten mich im hotel stein sehr, sehr gut, wie ich es später in keiner arbeit nirgends mehr so erlebt habe.

So hatte ich gleich doppelten erfolg: einmal die guten noten in der schule, und dann auch noch das gute Arbeitsklima im hotel stein. So war ich zu jener zeit sehr selbstbewusst.

Es gäbe diesbezüglich sehr viel zu schreiben, aber ich möchte kurz auf die begegnung mit einer frau eingehen, die mein weiteres leben entscheidend beeinflusst hat.

Diese frau saß auch regelmäßig in der ub (Universitätsbibliothek). Sie hieß Julia.

Sie saß meistens am anfang der großen halle am Eck, wo sie alles überblicken konnte.

Meistens saß noch eine junge frau mit ihr zusammen, eine studienkollegin, die ausländerin war.

Beide studierten Theologie.

Jedenfalls habe ich die frau länger nur beobachtet, war aber zu schüchtern sie anzusprechen.

Trotzdem sah sie mich auch an und auch nur! Einmal tief in die augen.

Das offenbar reichte.

Ich verliebte mich, ohne dass ich es mir selber zugestehen konnte.

Zu jener zeit blühte ich förmlich auf. Ich fing an viele dinge zu machen, die ich früher gar nicht machte und wurde auch kreativer.

Das verliebtsein war ein großartiges gefühl und berauschte mich. Ich fing an, dieses gefühl auch noch zu steigern...

Ging in die Höllriegel Bücherei und kaufte mir das erste buch über die liebe:

Stendhal: über die liebe

Ich verschlang das buch. Zum ersten male verstand ich, wass die Musiker, die dichter, die Religionen, die nonnen, die mönche mit ihrer lebensweise ausdrücken möchten.

Auch verstand ich die sprache der liebe und das verliebtsein in den malerbildern, sowie auch im ausdruck der menschen.

Die universelle sprache der liebe war mir für wenige monate gegeben, bis immer mehr klar war, dass die Julia mich gar nicht liebte. Ich irrte mich, wie ich mich im leben sonst nicht erinnern kann...

Sie sagte es mir, als ich bei den Umkleidekabinen die möglichkeit und den mut fand, offen zu sein.

Nicht nur sie verstand mich nicht, sie hielt es auch für unmöglich, dass man verliebt sein kann, ohne dass der andere dieses erwidert.

Aber ich habe das erlebt und in dieser zeit jedes buch über die liebe gelesen, das ich finden konnte.

So wusste ich, dass es sogar normal ist.

Ich weinte, monate um monate und merkte, dass ich nicht mehr lernen konnte und mich auch nicht auf die Kleinigkeiten in der arbeit im hotel konzentrieren konnte. Ich ging sehr, sehr oft in die Kirche und weinte... Ich war untröstlich.

Ich telefonierte in meiner arbeitszeit 15 minuten mit nadia offen über mein verliebtsein.

Frau tomasi, die damalige Chefin im hotel stein wies mir nach, dass ich immer telefonierte.

Ich musste das geld nachzahlen.

Nachdem der chefjunior klaus, der vom schwulenlokal durch das fenster zur Rezeption bis 3 oder 4 h morgens stand mich schimpfte, weil er sah, dass ich mit hauspatschen, ungekämmt und ohne Krawatte war, wurde ich prompt gekündigt!

Ich konnte gar nicht mal böse sein, weil ich eigentlich eine schöne zeit hatte. Wenn ich mal abrechnete, dass ich durch die Nachtarbeit immer schlimmere schlafstörungen bekam.

In Chemie bekam ich trotzdem eine glatte eins.

Ich sah Julia nur einmal mit seinem freund, der damals lange haare hatte.

Julia verschwand für immer aus meinem blick...

Noch nach über 2 jahren hoffte ich....

Aber ich merkte, dass ich erst lernen muss...dass ich eigentlich nur geliebt werden wollte...

Dass ich nicht reif war...

Ich lernte, dass ich die liebe, die ich erfuhr anderen weiter geben konnte, indem ich überall das göttliche sah...

Ich lernte, dass ich erst mich selbst lieben muss, auf mich achten muss, dass ich überhaupt achtsamer anderen gegenüber werden muss.

Es war die schule des lebens für mich.

Nun ist es über 10 Jahre her. Den schmerz verspüre ich nicht mehr. Ich bin aufgewacht.

Ich habe es nicht bereut und habe auch nichts abgestoßen. Es war für mich eine Chance zu lernen und

Ich lernte auch, so gut ich konnte. Jedes verliebtsein und jede liebe, die ich erfuhr ist mir heilig.

Genaueres verzähle ich ein anderes mal.

Gerade, es ist 18:37 und es wird schon dunkel draußen, mache ich die fotoalben sauber.

Ich sehe mich, die nadia und alle anderen über 10 jahre zurückversetzt in der vergangenheit.

Ich habe gerade ein Album aufgeschlagen. Es hat einen roten umschlag und ist an der vorderseite golden umrahmt.

Auf der ersten seite lese ich:

“ Verona, Venedig, Rom

Venedig und rom 1990 72 Photos “ es ist meine schrift - klein und bescheiden geschrieben

Nadia und ich in Italienurlaub

Damals hatte ich die Minolta kamera mitgenommen. Sie war damals das beste was ich auf dem markt finden konnte und kostete mir fast einen ganzen Monatsarbeitslohn.

Wir konnten damals nicht so professionell fotografieren und machten den fehler, dass wir uns zu riesigen gebäuden stellten und abfotografierten. Dadurch waren wir meistens sehr klein dargestellt.

Nadia sah ziemlich selbstbewusst aus.

Ich hatte zu jener zeit sehr viele selbstzweifel. Und kämpfte auch während des tages mit diesem “ungeheuer”, das für andere unsichtbar war.

Auf dem foto machte ich meistens einen sehr scheuen eindruck. Fast die eines Autisten oder behinderten.

Heute denk ich mir, ob ich nicht wirklich leicht autistisch bin...ich verkraftete nämlich meistens nicht die flut der reize der umgebung. Ich glaube, dass jeder ein bisschen autistisch ist, aber dass ich halt es mehr bin, als der durchschnitt.

So kann ich mir erklären, dass ich jahrelang nur ausschließlich mit Schopenhauer und Nietsche beschäftigte und mich nicht in die flut der anderen Bücher traute.

Neue, große räume machten mich unsicher. Überhaupt war ich immer etwas unsicher. Das war damals so, und das ist auch heute so. nur habe ich zeiten, wo ich den ängsten und unsicherheiten mehr ausgeliefert war und zeiten wo es mir besser ging.

Bei einem foto im kaffee mache ich auch die augen zu. Auf einen anderen sitze ich fast wie eine statue da. Anders als nadia nehme ich den raum, in dem ich bin nicht ein. Der körper drückt nicht viel aus, als unsicherheit und angst. Er wirkt starr. Ich sehe auch, dass ich damals schon ungepflegt war. Ich war selbst zu schüchtern, mich im spiegel anzusehen.

Ich sah damals echt fesch aus. Nur war ich zu introvertiert. Heute bin ich extrovertierter und traue mich mehr, über meine gefühle zu reden.

Auf dem foto bin ich unrasiert. Ich trage einfaches Hemd und einen blauen einfachen pullover.

Das gewand war nicht neu, sondern alt. Wir waren da in rom. Die fotos zeigen uns in einem Kaffeehaus. Nadia umarmte mich.

Viele fotos sind verhaut. Ich schnitt einfach die beine von der nadia weg, damit ich die türme oder andere hohe schöne gebäude mitsamt der nadia aufs foto bringen kann. Dass das perspektivisch nicht möglich ist, sah ich damals nicht.

Auf einem foto hat mich nadia neben den meer fotografiert. Ich hatte nur die unterhose an.

Mein körperbau war prächtig. Alles in lot. Nur fehlte es mir an ausdruck.

Das ist aber auch noch heute so. daran muss ich wohl an mir arbeiten.

Ich hatte damals volles haar, die muskeln waren gut ausgeprägt. Wie immer seh ich da in Venedig schüchtern und scheu aus. Wie ein reh.

Dann sehe ich mich prächtig gekämmt und rasiert mit den beiden Töchtern von laura und amando:

Chiara und Floriana.

Beide sind hier noch kleine Kinder (ca. 10 jahre).

Jetzt ist Chiara schon Doktor und verheiratet. Amando ist der Bruder von nadia. Offenbar waren ich und nadia in rom und besuchten die verwandtschaften von nadia wegen nadia`s Erbschaft.

Die nächsten fotos zeigen die Theresa, die schwester von nadia. Sie sieht hier sehr dünn aus und ist es auch heute noch. Sie ist mit dem dicken pino verheiratet pino sieht hier auch schüchtern aus. Er hat ein Hemd und einen einfachen pullover. Er grinst so in sich hinein. Er trägt da viereckige brillen. Ich bin auf diesem foto auch zu sehen.

Ich bin rasiert, sehe prächtig und sensibel aus. Ich lächle gerade in die kamera. Das lächeln war eher aufgesetzt. Damals ging es mir ja nicht so prächtig. Ich hatte zu viele irrationale ängste und war sehr verunsichert. Ich grübelte oft auch in Gesellschaft anderer.

Meine seele litt.

Aber ich war natürlich glücklich, dass ich mit nadia, die ja hier so schön ist, zusammen war. Sie ist ganz anders als ich. Sie ist extrovertiert, sehr menschenseelig und gesellig.

Man sieht auf diesem foto auch den speiseraum von Theresa und pino. Theresa war extrem pinkelig sauber. Auf dem Tisch stehen mehrere weinflaschen und mineralwasser. Ein bild mit einer blume sieht man im hintergrund. Generell waren mir die räume von pino und Theresa zu konservativ und zu sauber.

Zum schluss sieht man noch fotos von Liliana und ihre tochter. Liliana ist noch eine schwester von nadia. Die tochter war hier ungefähr 12 jahre alt. Sie war etwas dicker gebaut.

Das letzte foto sieht man, wie ich, die tochter von Liliana und Liliana selbst gerade gleichzeitig mit den getränkebechern anstoßen.

Wir aßen damals in einer Pizzeria in rom (Innenstadt) pizza. Der laden war eher sehr einfach. Liliana sieht hier überhaupt nicht gut aus. Sie grinst zwar in die kamera, aber sie hat um die augen - wie blutergüsse - aussehende ringe.

Ich schaute da aufmerksam in die kamera. Damals hatte ich noch eine casio uhr am linken handgelenk. Ich trug einen braunen pullover, der wie die meisten pullover mit strichen und mustern verziert war.

Einen 2 tage-bart hatte ich auch.

Nun ist es schon 24 h. bis jetzt habe ich die Bücher weiter sortiert. Es war viel arbeit. Nadia verliert schon langsam die geduld mit mir. Da morgen die violetten kommen, muss ich vorher noch die Bibliothek weiterhin machen.

Heute habe ich nadia die alten alben zum anschauen gegeben.

Sie sah, wie sie sich entwickelte und wie schon der keim mancher begabungen und neigungen in der jugendzeit vorhanden waren. So entdeckte sie, wie sie noch jung war und tänzerische, elegante bewegungen machte.

Ebenso hat sie foto von sich entdeckt, die zeigen, dass sie schon mit 20 jahren und darunter gut kochen konnte und gerne das Buffet vorbereitete. Nun ist sie 54 jahre alt. Ihre neigungen hat sie immer noch.

Schade nur, dass sie in der jugend so gut gezeichnet und gemalt hat, und dass sie jetzt wegen den zwang zum geldverdienen ihre künstlerischen fähigkeiten in malerei nicht nachgehen kann.

Heute habe ich noch die seneca - Bücher zusammengesucht und sortiert, ebenso die Lebensbücher über chopra und viele andere. Am meisten Bücher hat die nadia in beratender Lebenspsychologie. Später kamen dann auch Bücher über bewegung wie tanz und Yoga dazu.

Ich habe die Idee gehabt, die ganzen alten bilder mit der canon-digital camera die letzte zeit zu fotografieren.

Das hat den vorteil, dass diese dann in der Sammlung der anderen fotos im Computer dabei sind und außerdem eine lücke in der geschichte von nadia und mir schließt.

Außerdem gibt es da nette foto, wo zum beispiel die Nadja, die tochter von der an krebs verstorbenen anna - Maria knapp noch sehr jung war.

Außerdem haben wir noch etliche sehr schöne fotos von anna Maria knapp, die vielleicht die Verwandtschaft, der Nadja, dem blümel und Heinz interessieren könnte.

Anna Maria knapp war eine unserer treuesten freunde, die uns über einen sehr langen zeitraum regelmäßig zu weihnachten und anderen festtagen besuchte.

Sie war verheiratet mit Sebastian Santa rosa.

Sebastian ist ein brasilianer.

Anna Maria knapp hatte bei den barm herzigen Brüder die Chemotherapien gemacht.

Ich besuchte sie ausgiebig und leistete so viel ich konnte seelischen beistand.

Manchmal wurde das mir auch zuviel.

Anna Maria knapp war die beste Freundin von nadia.

Nadia hat den vorteil, dass sie mit vielen menschen sich verhältnismäßig leicht anfreunden kann, da sie von natur aus sehr gesellig, unkompliziert und umgänglich, kurz allgemein als sehr sympathisch von den menschen gehalten wird.

Dadurch kann sie sicher einen tod eines menschen leichter verkraften.

Trotzdem litt die nadia natürlich sehr viel an dem verlust ihrer Freundin anna Maria knapp.

Sie kannten sich ungefähr 30 jahre, wenn ich mich nicht täusche, auf jeden fall viel länger, als ich die nadia schon kenne und mit ihr in einer wohung zusammenlebe.

Viele erinnerungen, gefühle kamen der nadia hoch, als sie unsere vorige wohnung in siezenheim sah, die übrigens auch als hübsch angesehen wurde. Nur war diese wohnung mit altmodischen tapetten auf der wand überdeckt, und der boden mit Kunststoffteppich im kleinen Wohnzimmer, sowie im mickrigen Schlafzimmer.

Der Teppich war, kurz bevor wir von der vorigen wohnung in siezenheim, etwas außerhalb von Salzburg, ganz schön grausig und staubig.

Nach dem umzug im Jahr 2004 wollten wir keinen Teppich mehr in der wohnung haben.

Anna Maria knapp wusste zwar davon, dass wir in der plainstraße 27 in der stadt Salzburg eine neue wohnung gefunden hatten, kam aber in ihrem leben leider nicht mehr dazu, diese anzusehen.

Sie wurde immer dünner und immer schwächerer.

Auch bei den barmherzigen Brüdern in salzburg habe ich während des krankenbesuches gesehen, dass sie meistens im spitalbett gelegen ist. Ihre füße waren

so, als wären sie arg geschwollen gewesen. Sie fühlten sich sehr hart an. Ich massierte die füße von anna Maria. Das tat ihr gut.

Wir gingen auch ein bisschen im gelände des barmherzigen Brüder Spitals spazieren. Außerhalb durften wir nicht, weil dann das spital die verantwortung nicht mehr tragen würde.

Sie hatte sich damals bei meinem arm eingehängt. Sie hielt sich sehr fest. Offenbar war ihr selbst das gehen damals schon zu schwer. Sie ging sehr schwerfällig und ziemlich langsam.

Aufgefallen ist mir aber, dass sie zwar körperlich schon so schlecht beinander war, dafür geistig sehr wach war. Sie registierte die leisesten regungen der körpersprache von mir und den anderen im raum. Sie nahm die umgebung und alles sehr bewusst war.

Sie redete aber niemals wirklich von ihrem tod, sondern hoffte, obwohl die metastasen schon überall sich deutlich ausbreiteten, dass sie noch einen sommer erleben kann und in einem see schwimmen gehen kann.

Sie war hin und her gerissen von einerseits der Chemotherapie und der sogenannten hilfe der ärzte, und andererseits wusste sie, dass die chemo-Therapien gift für ihre zellen sind. Sie drückte sich darüber so aus, dass die chemo-Therapie eine niedrige schwingung hat.

In dieser zeit hatte sie auch schon Anämie und fieber. Sie bekam Bluttransfusionen.

Sie sagte mir das auch offen, dass sie jetzt auch noch Anämie hatte.

Anna Maria war ihre letzten tage in ihrer Heimat in großarl. Sebastian, der ihr früherer Ehemann war,

Kam um ihr die letzten tage noch angenehm zu machen. Nadja, die tochter von anna Maria war auch noch an den vorarbend ihres letzten tages da. Nadia und ich wollten anna Maria knapp die tage ihrer letzten reise anrufen, doch es wurde uns gesagt, dass es anna Maria schon zu anstrengend ist. Sie wollte sich offenbar auch von mir und nadia zurückziehen.

Anna Maria knapp verzieh Sebastian seine sünden und sagte zur Nadja, dass sie wissen soll, dass sie immer mit ihrer tochter sein wird.

Das alles weiß ich von Sebastian.

Sebastian hat vor kurzem wieder eine ausländerin geheiratet. Beide wohnen in der wohnung von der verstorbeneren anna Maria. So wohnen sie momentan zu dritt in dieser wohnung.

Die Bücher von anna Maria sind teilweise im keller, teilweise haben wir sie haben dürfen.

Anna Maria knapp hatte auch in ihrer letzten lebenssphase die Angewohnheit, dass sie rosen in der wohnung verwelken lässt.

Ich finde, dass das schon ein bisschen makaber aussah. Andererseits wollte sie sich mit dem tod und der wichtigen frage, ob es danach noch weitergeht, auseinandersetzen.

Anna Maria knapp war ein herzensguter Mensch.

Sehr hoch rechne ich ihr an, dass sie mich praktisch nach all den jahren nie!!!! seelisch verletzt hat.

Sie war in der zeit, als sie uns über die vielen jahren besuchte, öfter sehr geizig in geschenke machen.

Während ich und nadia oft tausende von Schilling ausgaben, hatte sie uns oft nur einen stein oder ähnliches gegeben. Wir waren darüber schon enttäuscht. Den stein oder andere solcher utensilien haben wir gleich wieder weggeschmissen.

Erst als anna Maria knapp die Diagnose erfuhr und die letzten monate mit uns intensiv kontakt hatten, änderte sie sich. Sie schenkte uns gute Bücher, oder brauchbare Gegenstände, sie schenkte uns schöne cd. Kurz vor ihrem tod bekam ich cd von Engelsmusik. Es ist eine sehr schöne Musik.

Liebe anna Maria. Wenn es dich noch irgendwo im Universum gibt, dann möchte ich mein mitgefühl aussprechen.

Mir und nadia wird es auch irgendwann mal so ergehen!

Wir werden alle sterben müssen, ansonsten kann die natur und der planet gar nicht weiter existieren.

Du hast es geschafft. Hast gekämpft. Ehrlich. Hast deiner tochter die ganze Energie gegeben, die dir zur verfügung stand.

Nun bist du den letzten weg auf dieser erde gegangen.

Einmal werde ich auch den letzten weg gehen. Dann werde ich diesen weg so gehen, dass ich mein herz auf dich richten werde.

Lass mich diesen schritt heiter und gelassen gehen.

Lass mich jetzt schon daran arbeiten, einmal die kraft und stärke für diese letzte herausforderung zu haben.

Einmal wird der traum, den man leben nennt, ausgeträumt sein. Möchtet nadia und ich die weisheit finden, tod und würde in unserem leben schon jetzt teil unseres wesens, teil unserer seele werden zu lassen.

Nun ist schon der nächste tag angebrochen...ich geh schlafen

Sonntag, 29. März 2009

13:23

Gerade sitze ich im Bazar. Es ist ein Kaffeehaus - ganz traditionell und im Zentrum der stadt Salzburg.

Draußen ist es grau. Regnet tut es momentan nicht.

Ich sitze gerade im vorraum, ein kleiner raum. Es gibt da auch noch einen größeren raum.

Hier wird traditionell unglaublich viel gequatscht.

Fast jeder trinkt da einen kaffee. Ich habe mir auch gerade einen verlängerten kaffee bestellt.

Der Tisch, bei dem ich sitze ist sehr klein. Er ist rund und ungefähr einen Meter hoch.

Der Tisch besteht aus stein. Der kaffee, den ich bekommen habe, “raucht” gerade noch.

Auch ein glas wasser wurde dazugestellt

Hier saß zu damaligen zeiten über viele, viele jahre regelmäßig reinhard. Er ist Doktor. Seinen nachnahmen weiß ich nicht mehr ganz genau. Er ist kleiner als ich und dicker.

Noch nie habe ich einen menschen gesehen, der so interessiert ist für alles möglich wissenswertes.

Er interessiert sich genauso für die quasaren und der physiik im allgemeinen, sowie auch für Chemie, Psychologie, literatur, Philosophie, Psychiatrie.

Außer über Biologie habe ich mit ihm über die kultur Salzburg, über den geist der Salzburger und vieles andere reden können. Er ist nun mit seiner Lebensgefährtin anna Maria, eine selbstständige Friseurin nach wien übersiedet.

In Salzburg, sowie auch jetzt in wien macht er die reiseführungen.

Er kennt spanisch, italienisch, englisch und andere sprachen besser als ein gymnasiallehrer.

Er hat mich immer sehr imponiert. Seine offenheit, sein reger geist. Er redete aber bei jedem treffen im Katze Bazar pausenlos.

Er ist stark hypochondrisch. Denkt von allen und von sich immer, dass alle psychisch krank sind.

Für bewegung hat er wenig sinn. Früher, als er noch in Salzburg war, wohnte er auf dem land in Salzburg.

Er konnte den engen geist der Landmenschen nicht ertragen.,

Auch mag er die Kinder nicht allzu gerne, weil diese so laut schreien. Er hatte zwar eine große wohung, die er mit vielen tausenden Bücher vollgestopft hat, aber er hasste den geist der Landmenschen.

Einmal fragten sie ihm auch, ob er überhaupt arbeitet.

Reinard T. las jeden tag. Überall wo er war hatte er Bücher mit. Ohne Bücher gab es für ihm kein leben.,

Immer kam er mit schwarzer kleidung daher und mit seinem typischen roten schal.

Der rote schal war für ihm asudruck seiner politischen zzgehörigkeit zum Kommunismus.

Er brauchte das Cafe Bazar. Es war sein zweites zuhause. Er bestellte sich meistens in diesem teuren Cafe auch noch würsteln und aß das Mittagessen dort.

Immer an einer bestimmten zeit von ^12 h bis später saß er jeden tag, wirklich jeden tag im Bazar und studierte.

Sein doktortitel war ihm gar nicht so wichtig. Er bildete sich über haupt nichts darüber ein, sondern studierte so weiter, als wäre er immer noch auf der uni.

Ich liebte reinhard für sein geistiges, intellektuelles interesse. Mich imponierte er sehr.

Deshalb kam ich ihm auch eine zeit lang im Bazar besuchen. Seine Themen waren interessant,

Was mich störte war allerdings., dass er stets von geistige krankheiten redete.

Ich selber bin ja auch immer selbstunsicher gewesen und so war dieses Thema über geistige krankheit ein reizthema, das ich im normalen dasein immre ausgewichen bin.

Einmal wurde es mir aber zuviel, schon wieder redete er über die psychisch kranken Salzburger.

Dann ein anderes mal redete er so, als wäre er sich nicht sicher, ob er selber geistig krank ist.

Schade, ich habe den reinhard wirklich sehr gerne. Aber solche Themen sind für mich Schreckthemen und ist fühlte ich mich danach und auch über die nacht nicht wohl.

Bekam auch davon Albträume.

Offenbar merkte er es nicht, dass mir solche Themen auf den wecker gingen. Ich hatte auch nicht den mut, darüber offen zu reden.

Indirekt aber habe ich versucht, auf anderre Themen zu lenken.

So verlor ich den kontakt wieder zu reinhard.

Traurig!

Reinhard ist für vieles zu haben und ist ein typischer geisteswisschenschaftler.

Er hat seine Doktorarbeit mit einem höchstkomplizierten buch über drogen, psychose und bestimmte beispiele anhand von französischen poeten, abgeschlossen.

Für sein werk hat er sicher sehr, sehr viel Energie und Substanz sowie wissen hineingesteckt.

Es kamen in diesem buch nur fremdwörter vor, sowie tausende hinweise über andre werke.

Aber alles drehte sich um den themenbereich psychose - drogen - poeten.

Er verwendete haufenweise psychiatrische ausdrücke dafür.

Für mich war das buch bald unerträglich, obwohl so viele seiner gedanken höchst interessant waren.

Er schenkte eine fassung auch dietmar horst, der übrigens auch ein Doktor in Philosophie war.

Aber auch er sagte, dass das buch wegen der vielen fremdwörter und verweisungen auf andere literatur ungeniesbar ist.

Man müßte vorher mehrere hundert andrere Bücher über die französischen poeten, über Psychiatrie über Psychologie und so weiter lesen, um das ein klein bisschen zu verstehen.

Ich las von Reinhards Doktorarbeit höchstens 2 seiten.

Wenn ich mir vorstelle, dass ich sogar bei diesem Tagebuch über den Ashram schon einige leser hatten, die es interessant fanden und ganz durchlasen, dann kann mit der Doktorarbeit von reinhard irgendetwas nicht stimmen.

Ich sah ihm eigentlich im Bazar nie schreiben. Er las nur. Bildete sich unterbrochen.

Er ist eine lebendige Bibliothek.

Seine Doktorarbeit schrieb er extra auf dem lande in einer eigenen hütte, oder haus, wo ihm keiner bei seiner arbeit stören konnte.

Sonst schrieb er nie.

Reinhard ist auch mit dieter horst, der beste freund von nadia und mir, befreundet.

Dietmar hat ihm auch öfter in seinem urlaub in wien besucht.

Wie in Salzburg, so hatte er auch im wien die gleichen Gewohnheiten, wie dietmar verzählte.

So weit ich mich erinnern kann, sitzt er fast jeden tag - sowie hier in Salzburg stunden um stunden im Cafe Museum, trinkt kaffee, ißt seine paar würsteln und liest.

Aber es hat sich bei reinhard offenbar wirklich etwas sehr positives getan.

Wir beide redeten noch darüber, dass in Salzburg man zwar alle möglichkeiten hat, sich wissen anzusammeln, aber das Salzburg nicht ein ort ist, an dem man schriftstellerisch großartig tätig sein kann.

Tatsächlich hatte reinhard in Salzburg nie geschrieben.

Im wien war das anders. Er schrieb.

Es kam also so, wie ich vermutete. Salzburg ist nicht ein ort an dem man kunst ausüben kann.

Viele künstler mussten sich von Salzburg trennen, angefangen von mozart, Thomas Bernhard, handke,

Und viele maler damaliger zeit.

Wenn ich hier so sitze, bekomme ich ein wehklagenk, das reinhard nicht mehr da sitzt.

Er beschäftigte sich auch über Hölderlin, den er sehr schätzte und las gedichte von ihm vor.

Auch hat er sich in originaler italienischer sprache bildung über die italienische literatur gemacht.

Auch dante las er auf italienisch.

Er las gedichte über Cervantes (das leben ist ein traum).

Für ihm war das barocke Salzburg nur eine kulisse. Er setzte sich mit Salzburg und den barockstil auseinander. Es war eine zeit, inder er schauspielerei kulisse, theater sah.

Er meinte auch, dass man zum beispiel schon als kellner ein falsches, freundliches gesicht zeigen muss.

Tatsächlich ist der Mensch mehr schein, wie nie zuvor.

Schon lange zeit war ich nicht mehr in ein so typisches Cafehaus wie dieses hier.

Die leute sind guter laune und diskutieren gerne. Sie reden auch über Politik und man kann im umkreis ihres Mundwinkels einiges ablesen:

Meist haben die leute einen genießerisches gesicht.

Ach die melancholischen Möven besuchen in vorbeiflug manchmal die fenster des Bazars.

Auch im vorraum des Bazar sind die fenster riesengroß. Man sieht da hinaus zum Fluss salzach.

Heute sieht diese grün aus. Sie fließt in trägen massen. Der Wasserspiegel der salzach ist sehr niedrig. Man sieht die brücke “Markartsteg”

Draußen rieselt es gerade. Die bäume, die da draußen vereinzelt in einer reihe stehen sind ihren ästen verstümmelt.

Am ende dieser äste sind sie verdickt.

Aus dieseen älteren ästen der bäume streben schon die jungen triebe himmelwärts.

Diese junge triebe der bäume haben am ende schon blütenknospen.

Einer der bäume, die man da vom fenster aus sieht, haben sogar blätter. Offenbar haben sie sich so über winter gehalten, bezw. Haben die bäume ihre blätter nicht abwerfen brauchen.

Diese blätter sehen aber armselig aus, und hängen alle richtung boden.

Vis a Vis von der salzach sieht man den Mönchsberg in die länge gezogen.

Felsenschichten in der senkrecht stehenden felsenwand sieht man gut, die flussabwärts tiefer werden.

Diese Felsen des Mönchsbergs sind mit grün etwas mehr als die hälfte überzogen.

Man sieht auch ein uraltes gebäude aus vergangenen zeiten. Es ist aus stein und ist wie eine wehranlage gebaut.

Hier in dieem Bazar kommen die schöngeister herein. Es sind meistens die gebildeten.

Sie unterhalten sich gerne über theater und so weiter.

Es ist der pöbel, der sich etwas ein bildet, wenn sie die zeit, das vermögen haben in teuren

Kulturellen veranstaltungen zu gehen.

Solche leute sind furchtbar konservativ und weil es so viele sind, sind sie eine politische macht, die

die etablierten und anerkannten Institutionen festigen und neue, unkonventionelle geistige strömungen im keim ersticken.

Die vorstellung, was gut ist was nicht gut ist, wird heutzutage von der gebildeten oberschicht gebildet.

Sieht man vom bacar auf dem Mönchsberg, merkt man, dass eigentlich nur vereinzelte bäume am Mönchsberg sind.

Sehr auffällig ist auch der kran, der Vis av Vis vom Bazar ist. Er überragt die Dächer fast an doppelter größe.

Ja, Salzburg ist ein bauplatz. Es wird aufgebaut, es wird abgerissen und dann irgend ein hochmodernes haus neben 100 jahre alten gebäude hingestellt.

Die einflußreichen Salzburger haben keinen sinn dafür, dass die schönheit der Altstadt mehr und mehr von den neuen gebäuden und future - häuser zerstört wird.

Vor kurzem hat man auch die zugbrücke gemacht. Es kostete eine Unmenge an geld.

Am ort des geschehens war auch ein bild von dieser neuen zugbrücke. Man konnte sehen, dass bäume weggerissen wurden und dass die stadt immer mehr transparenter wird.

Ich wollte es nie so haben.

Aber so wird es viele gehen. Die bauherren interessiert sich nicht für leute wie mich.

Alles wurde so gebaut, wie geplant. Die brücke sieht hypermodern aus und zerstört das bild der brarockigen Altstadt zum mindestens, wenn man von der Lehnerbrücke aus in die Altstadt sieht .

Jetzt kommen gerade eine menge leute ins Bazar. Der regen treibt sie herein.

Die meist älteren leute hier im Bazar sitzen meistens zu zweit und reden ununterbrochen.

Schweigezeiten gibt es da nicht.

Diejenigen, die ganz alleine sind haben alle eine Zeitschrift in der hand. Entweder den standard bei den Männern oder eine din a4 großes heft, das wie die Frauenzeitschriften aussehen.

Viele tragen Krawatten, Hemd und eine jacke, wie leute aus dem büro. Doch sind die heute so in ihrer freizeit angezogen (heute ist Sonntag).

Auch ältere ehepaare mit Hund kamen herein. Meistens kommen sie von der salzachseite in den seiteneingang rein, um die Autos von der hässlichen schwarzstraße auszuweichen.

Vis a Vis auf der anderen seite sieht man beständig leute mit regenschirmen in unterschiedlicher farbe geschäftig spazieren.

Man sieht geschäfte wie z.b. intern . Die Innenstadt ist ein einkaufsladen geworden.

Man besucht die Innenstadt um entweder in ein lokal, Gasthaus, hotel zu gehen oder um einkaufen zu gehen. Vis a Vis sieht man auch noch den Fischkrieg. Dort kann man schon seit vielen jahren fische kaufen.

Dieses haus sieht sehr alt aus. Es ist von der höhe das kleinste haus weit und breit.

Oberhalb des daches ist schon viel Moos drauf.

Es hat etwas ganz besonderes:

Aus diesem haus ragen bäume vom dach heraus. Schön, dass offenbar doch noch manche hausherren gibt, die immer nur natur zerstören und bäume abreißen.

Es ist beim berühmten hanuschplatz. Dort gibt es auch öffentliche Toiletten.

Auf der anderen seite dieses hauses sind die haltestellen der stadtbüsse, die meistens noch mit oberleitung.

Heute habe ich vormittags die restlichen Bücher, wie die wissenschaftlichen Bücher vom Mittelmeer von unseren bekannten dr. hofrichter, sowie die Physikbücher, die Astrologiebücher, die Mathematik und so weiter abgestaubt und reingeräumt.

Auch eín Salzburger buch von 1978 habe ich gefunden.

Dabei kann man beweisen, wie viel sich heute in der Gesellschaft verändert hat.

Man wird heutzutage rücksichtslos mit bildern überhäuft, mit computeranimierten bildern und so weiter, wie es noch vor einigen jahrzehnten niemals aussah.

Nach ein jahrzehnt hat sich soviel getan. Man sieht jugendliche, die in einer hand die Zigaretten halten und rauchen, und mit der anderen seite mit ihrem Handy.

Sie reden rücksichtslos überall auch in öffentlichen bereichen wie bus und so weiter.

Den meisten ist es absolut egal, dass das störend wirkt.

Auch im Bazar quatschen die leute so laut, dass ich die Gespräche zwangsläufig mitbekomme.

Links von mir sitzen beispielsweise 2 leute, die schon beide etwas älter sind.

Die frau trägt brille, ist einfach mit rock und hellem pullover angezogen.

Sie redet permanent auf den jüngeren menschen ein.

Ihre Themen sind schlaganfall, sturz und die pflegeheime der alten.

Sie spricht gerne mit der rechten hand und fixiert beim reden den gegenüberliegenden gesprächspartner laufend.

Er selbst kommt gar nicht zum reden. Ab und zu schnauft er auf. Man merkt, dass ihm das alles anstrengend ist.

Aber alte menschen leben wieder in einer anderen welt.

Auf einem anderen kleinen Tisch sitzt eine Familie: die mutter, der vater und ein ungefähr 3 oder 4 jahrealtes Mädchen.

Der vater hat schon vorne bei seiner Stirn die haare verloren. Außerdem hat er an der höchsten stelle seines Kopfes, noch vor dem hinterhaupt seines Kopfes eine ausgeprägte glatze.

Er liest gerade in einer konservativen zeitung. Typisch ist, dass er von dem kind, von der mutter und der umgebung wenig mitbekommt.

Manchmal fängt er zum lächeln an. Sein gesicht ist von seiner tochter klar abgewiesen.

Er trägt ein kariertes winterhemd mit einem orangeengen pullover.

Sie beschäftigt sich viel öfter für die tochter. Die kleine tochter trinkt kakao und löffelt gerade den schlag der darüber ist, aus. Die mutter hat zwar eine zeitung aufgeschlagen, beschäftigt aber sich doch auch noch mit der kleinen.

Frauen sind halt viel, viel sozialer und haben mehr gefühl.

Wenn man das gesicht des Vaters ansieht, merkt man ein trockenes gesicht, das in die zeitung vertieft ist. Er runzelt momentan die stirn. Seine haltung ist bootförmig in den Sessel versunken. Der kopf hängt nach vorne. Er beißt an seine fingernüägel der linken hand.

Vater und die mutter haben beide die beine überkreuzt.

Die körper von mutter und kind sind zueinander gerichtet. Die, des Vaters ist zum fenster gerichtet. Es signalisiert, dass er seine ruhe haben möchtet und ihm jetzt die zeitung mehr interessiert.

Immer wenn sich das kind etwas unbeholfen anstellt, kommt sogleich die mutter zur hilfe.

Sie kombiniert praktisch das lesen mit gleichzeigen Blickkontakt zu dem kind.

Direkt vor mir außerhalb des großen Fensters steht ein dicker baum. Man erkennt die abgeschnittenen äste. Er steht da, wie ein Dinosaurier im haus der natur.

Heute habe ich schnupfen (rhinitis). Schon über die nacht schlief ich schlecht ein, weil mir im bereich des rachens unwohl war. In der früh spürte ich auch ein Unwohlsein in der bauchgegend.

Mit meiner verdauung dürte etwas nicht stimmen.

Der grund, warum ich heute ausnahmsweise mal in einem Cafehaus ging war, weil gerade von 13 h bis ca. 18 h die schrammel Familie bei uns sind. Sie repräsentieren die violetten.

Eine politisch ausgerichtete Gruppe von 7 - 14 leuten, die für grundeinkommen aller, sowie für Spiritualität sich einsetzen wollen.

Nun ist gerade das eingetroffen, was ich von einer solchen Familie erwarte:

Der vater ist immer noch in der Zeitschrift vertieft!

Er kriegt gar nicht richtig mit, dass die kleine sich nicht mehr so wohl fühlt.

Zuerst ging sie zum vater und wollte vom vater ein bisschen zuneigung haben. Der vater allerdings lieste ungestört weiter.

Die mutter merkte es, dass etwas nicht stimmt. Beide also die mutter und das vierjührige kind haben sich jetzt einen anderen ort im raum gesucht.

Klar. Ich kann mich auch noch genauestens erinnern, wie ich 3 oder 4 jahre alt war.

Ich bin ein einzelkind, und habe mir damals immer einen Bruder oder eine schwester zum spielen gewünscht.

Während sich die erwachsenen immer um irgendetwas beschäftigen, fühlte ich mich alleine gelassen.

Die schätzungsweise 4 jährige aber hat eine aufmerksame mutter. Sie hat auf das zeitungslosen verzichtet und unterhält sich nun mit der kleinen. Schön.

Übrigens sind die kellner hier sehr nett und aufmerksam!

Nun ist es schon 2:23 draußen höre ich schon die vögeln zwitschern!!

Dabei ist der winter noch gar nicht vorbei. Gerade schneit es. Die bäume sind schon verschneit.

...war schon seit 19 h zu hause. Die schrammel Familie (die violetten - Partei) sind schon heimgefahren.

Es waren in der küche noch viele kleine belegtre bröte mit eier und Zigeuneraufstrich. Als nachspeise gab es noch keks, die klaus mitbrachte. Das Geschirr war schon abgewaschen. Nur der lange Tisch ist noch im yogaraum. Morgen werde ich den neugekauften büffet-Tisch von nadia in den keller stehen.

Endlich bin ich mit der Bibliothek fertig!!! Die Bücher sind themenbezogen geschlichet.

Ich hatte für das ordnen und saubermachen aller Bücher 3 tage gebraucht.

Es war die bisher anstrengendste arbeit, die ich in letzter zeit zu hause machte.

Die ganze vergangenheit von mir und mit nadia kam mir während der arbeit ins bewusstsein hoch.

Nachher habe ich noch die ganze wohnung geputzt.

Montag, 30. März 2009

11.00

Als ich aufwachte, dürfte es so kurz vor 9 h gewesen sein.

Es dauerte eine weile, bis ich die augen aufmachen konnte.

Ich hörte, einige vögeln trillern, sowie einige funkgeräte außerhalb des Fensters.. Es waren die dreharbeiten.

Kurz nach dem aufwachen verspürte ich ein Unwohlsein im bauch.

Dieses verging aber gleich wieder.

Nadia, , zog die Rollos vom yogaraum hoch.

Als ich die augen aufmachte, dauerte es nicht lange, da begrüßte mich nadia. Sie wartete darauf.

Sie hat heute einem chromfarbenen pullover und eine schwarze hose angezogen.

Die haare hat sie sich hinten zu einem haarschwanz zusammengebunden.

Ich stand auf und in selbem Moment klingelte es.

Es war der briefträger. Normalerweise ist er immer schon um 9.15 h regelmäßig da.

Wegen der schneeverhältnisse aber hatte er heute eine dreiviertel stunde verspätung.

Ich habe das geschirr abgewaschen, den mistkübel ausgelehrt, das bett gemacht und die frische wäsche in der Heizkammer (unten) aufgehängt.

Nadia sagt, als sie mit dem Biertisch im yogaraum beschäftigt war:

“Ja, dieter ist schon ziemlich burn out….

Nadia, gibt bei ihren neuen buffet-Tisch der im yogaraum gerade liegt, gelbe klebebänder auf allen vier füßen, damit unser empfindlicher boden besser geschützt ist. Sie sagt:

“So fertig. Jetzt machen wir den Tisch zu.

Peter birngst du hinunter… - ist schon fertig.

Der ist ein super Tisch. Er ist viel leichter zu tragen.

…leichteres holz. Diese sind auch viel billiger. Früher waren die Biertische viel teuer.

Jetzt mache ich die ganze wäsche.

Und peter, wenn du bei die bauern bist, kaufst du einfach lebensmittel, wie Getreide, linsen und bohnen.

Die bauern haben die beste Qualität. Ein sack bohnen, ein sack reis, ein sack Kartoffeln.

Wir können die alle in den keller geben.

Ein bisschen muss man schon Reserve haben.”

Sie macht den kühlschrank auf:

“Aah, des ist da.

Genau salat haben wir heute. Einen guten salat.

Sie hustet sich. Ihre nase ist verstopft:

“Da brauche ich ein anderes messer.

Dann mache ich den boden…

Na, ein bisschen schmierseife kann man schon nehmen. Die leute sind schon übertrieben.”

Sie bereitet gerade den salat vor,den sie in eine Glasschüssel gab.

Nun ist es schon 11:07

Draußen sind am himmel hellleuchtende wolkenmassen.

Der schnee, der gesten abend uns die natur beschert hat, liegt heute noch… Überreste des Schnees sind noch auf dem baum. Auf den straßen liegt Schneematsch mit wasser.

Wir reden gerade über die helfer in der arbeitswelt.

Ich war kinovorführer über 10 jahre lang.

Kenne diese arbeit in - und auswendig. -

War aber nur 2 mal in der woche im elmokino.

Ich wurde sehr geschätzt.

In meinem Arbeitszeugnis vom elmokino steht aber: kinovorführeraushilfe.

Das klingt so, als würde ich nichts können.

Als ich damals im hotel auersperg über jahre als Nachtportier für 2 oder 3 tage in der woche arbeitete war dasselbe:

ich machte als Nachtportier das Restaurant, bereitete die hotelgäste und gelegenheitsgäste toast und kakao zu, machte die restaurantabrechungen, ... mehrere stabil von zetteln musste ich einordnen, das übliche check in und check out mit dem Hotelprogramm gastrodat erledigen.

Ich fragte dann um ein Arbeitszeugnis.

Es war auch sehr gut, aber es stand drinnen: Nachtportierhaushelfer.

In der Realität habe ich die kinovorführertätigkeiten sehr gut beherrscht!

Als Nachtportier war ich auch geschätzt, aber ich konnte die sprachen nicht gut.

Immer nur ist man helfer, wenn man nicht 40 stunden in einer einzigen arbeitstelle beschäftigt ist.

Als ich im Ashram westerwald 2 monate gearbeitet habe, war ich als “Helfer” praktisch angemeldet.

Ein “mitarbeiter”, also eine stufe höher - ist man in diesem Ashram - Yoga vidya erst, wenn man sich für mindestens ein Jahr verpflichtet.

Wenn man das tut, bekommt man mehrere zetteln von diesem verein, die die ganzen pflichten , die man dann zusätzlich auch noch hat, detailliert beinhaltet.

Überall ist es so: nur wenn man sich einer firma ganz verschwört, sich über 10 oder 20 jahre bindet und dann jede Ecke, ein jedes ding, eine jede Situation schon tausend und abertausend mal gesehen hat, dann wird man in der arbeitswelt in eine höhere stufe befördert.

Ich habe aber niemals abstumpfen wollen. Mir war wichtig, dass ich immer etwas lerne.

Weshalb ich den gehobenen Status der arbeiterschaft oder gar der angestellten bis jetzt nicht erreichen habe können.

Sollte ich darüber nicht eigentlich stolz sein? Hmm

Ja, man sollte sich keine Illusionen machen. Auch in einem großen yogaverein werden dieselben Haupttechniken wie überall sonst in der Gesellschaft angewendet.

Yoga-vidya ist streng hierarchisch. Da sie sich ausbreiten und vergrößern haben können, hat sich die

Zahl der ausbildungen verdoppelt und verdreifacht.

Nun gibt es auch einen Yoga archaya!!!

Übersetzt: yogameister.

Es ist der größte grad, den man im yoga-vidya verein erreichen kann.

Das gab es in früheren zeiten bei Yoga vidya nicht. Es gab nur yogalehrerausbildungen.

Die hierachie hat sich vertieft.die macht vergrößert. Je mehr menschen um so mehr Hierarchie.

Desto mehr muss man sich verpflichten, desto mehr muss man kämpfen um einen gehobenen platz zu erreichen.

Yoga im ursprünglichen sinne ist aber Selbstverwirklichung.

Hierarchie findet man auch in den tierwelten. Es ist tierisch primitiv.

Bemerkung von nadia gerade jetzt:

“10 € hast auch gekriegt. Kaufst du etwas.

Was brauchen wir? (sie sieht sich um)

Kartoffeln haben wir.

Nudeln haben wir.

- Haben wir eh alles …eigentlich.”

Nadia sagt gerade:

“morgen krieg ich den lohn von blümel.

Das sind fast 300 €. Deshalb jammert der blümel.”

Nadia streitet gerade mit mir, als sie von hern schrammel und seinen Sohn redete und über den film zu reden anfangen wollte. Ich sagte ihr gleich schroff zurück, dass ich von den film und die Technik nichts wissen will.

Darauf sagte sie:

“das war immer anstrengend mit dir…du verstehst alles falsch”

Nadia liest gerade in der küche das blaue buch: “Das Lebensspiel und seine regeln”

“peter, bist du noch verkühlt?”

Ja, sagte ich

Sie erwiderte:

“dann musst du noch daham bleiben”

In der küche lauft gerade die Boschmaschine. Nadia hat 2 neue gelbe lange kerzen auf dem Tisch hingestellt und angezündet.

“hast du deinen tee getrunken?”

na, mach ich gleich, sagte ich.

“peter, dein tee…”

Dann sagte sie:

“Peter tun wir jetzt essen?

Große salaltplatte mit kartoffeln ist fertig. Selbstgemachtes bauernbrot.

Eieraufstrich und zigeuneraufstrich

Ich brauche gar nicht viel kochen, weil noch so viel von gestern übriggeblieben ist.

- genug."

Dientstag, 31. März 2009 10:58

Nadia ist wie gewohnt, schon beim blümel in der getreidegasse 6 und macht den haushalt.

Sie erwartete mich schon um 11 h. aber ich bin gerade dabei die fotos vom Jahr 1992 und 1993 (schöne ausflüge und so weiter) mit der leika kamera zu fotografieren. Komischerweise sind die bilder, die ich auch mit der canon (die zweite camera, die wir haben) machte, viel unschärfer. Das ist neu, da die früheren bilder gestochen scharf sind.

Eigentlich habe ich sehr viel zu verzählen. Doch die zeit rinnt unaufhaltsam, gleich so, als würden wir in einem zug in schnelltempo dahinrasen.

Ein tabebuch kann zwar einiges festhalten, aber es geht soviel ins reich der vergessenheit, das nur ein winziger teil ins Tagebuch festgehalten werden kann.

Selbst jetzt noch, wo ich mit dem kino aufgehört habe, und nur mit den paar kursen mit Yoga beschäftigt bin, ist mein tag fast immer ausgefühlt.

Es klingelt gerade das telefon - sicher ist es die nadia!

Sie sagte mir am telefon, dass ich um 12 h kommen soll, um ihr zu helfen. Außerdem braucht sie die beiden Tanzbücher.

eines liegt im Schlafzimmer von nadia und heißt:

Das blaue buch, verlag pflaum:

Tanz in der Physiotherapie von Simone paulyn

Den orientalischen tanz therapeutisch nutzen

Das andere ist hellfarbig und heißt bauchtanz, der sanfte weg zu einem besseren körpergefühl, dolphina-verlag

Gestern (Montag, der 30. März 2009) war ich noch in freilassing. Es waren im Sportpark freilassing nur 4 frauen in den yogakurs!

Ich machte sanftes Yoga und erklärte, dass Yoga geistige Übungen sind, auch wenn wir hathayoga machen. Ich ging auf manche geistig seelische Übungen ein und machte es ganz sanft.

Zum schluss erklärte ich, dass ich jetzt für 2 wochen nicht da sein werde, weil ich auf dem Biobauernhof möglicherweise sein werde.

Als ich mit dem fahrrad nach hause fuhr, fiel mir ein, dass ich ja jedes Jahr zu Pfingsten auch noch

Freiwillig für die schwergeistig behinderten übers Wochenende arbeite.

Ich muss da die frau flicker kontaktieren. Frau flicker ist sehr hager, dünn und ziemlich altruistisch.

Sie macht auch noch zu weihnachten, den 24. Dezember jedes Jahr ehrenamtlich für die obdachlosen und leute,die nicht wissen wohin sie an diesem tag feiern können, ein weihnachtsfest in itzling, neben der itzlinger Kirche. Es kommen da meistens schwer Alkoholiker, ewig arbeitslose und gestrandete sowie viele, viele neue. Frau flicker hat diese beiden Projekte für das wohl der benachteiligten selber organisiert und ins leben gerufen.

Frau flicker arbeitet im roten kreuz. Derzeit hat sie nicht so viel zeit, weil ihr es gesundheitlich nicht mehr so gut geht. Auch wird sie wahrscheinlich zu Pfingsten nicht mehr aufs land mitfahren zu den schwergeistig behinderten, weil sie zuhause ihre bereits sehr pflegebedürftige mutter umsorgen muss.

Heute ist graues wetter. Die Konturen der weißlich -grauen wolken sind nicht zu sehen. Ich vermute, dass das daran liegt, dass in gewissen höhen nebel schwebt.

Außerhalb hört man das werkeln der filmedreher. Immer sind diese auf draht!

Sie sind alle furchtbar nervös! Rauchen überdurchschnittlich.

Viele dieser leute haben ein funkgerät mit dabei. Man sieht sie arbeiten und dann wieder telefonieren.

Beim arbeiten drehen sie auch oft ihre köpfe zum ort des geschehens (wo gerade gedreht wird).

Sie sehen meistens hager aus, und sind gut gegen kälte angezogen. Seltsame Wesen diese filmemacher, die real sind und doch zwischen reales und irreales umherwandeln, wie unruhige geister, die nicht wissen, wohin sie gehören.

Ich glaube, dass jeder Mensch in solche zwischenwelten lebt. -

Heute wäre es noch gut, wenn ich cds für meine yogaschüler in der hotel krone mache.

Ja - wenn ich die zeit dafür habe!

Auf diesen cds möchte ich den Aufenthalt im Ashram westerwald, sowie fotos von den Yogaschülern

draufkopieren.

Heute ist nämlich der letzte tag. Dann fängt nach ostern der neue kurs an.

Ich bette zu den himmel, dass mir die yogaschüler in freilassing treu bleiben.

Da ich ja auch noch den saal in freilassing zahlen muss.

Gerade jetzt trinke ich express -kaffee. Ich brauche diesen, um munter zu werden.

Nun ist es schon 13:47

Vor einer viertel stunde rief mich nadia wieder an. Sie sagte, dass es jetzt aber schon zu spät ist.

Wir haben uns in der ub, also in der universitätsblibliothek um 14 h ausgemacht.

So viel zeit raubt es, wenn man von den alben die schönsten bilder nochmals fotografiert!

Jede Kleinigkeit, die Lichtverhältnis, die Perspektive und vieles mehr ist zu berücksichtigen.

Die fotos mit der Minolta wurden 1992 und 1993 teilweise sehr schön.

Fehler waren beim fotografieren, dass das gesicht, oder der körper, oder die augen nicht zentriert genug waren, außerdem waren eher unwichtige dinge im hintergrund, die das bild als kunstfoto stören.

Schade nur, dass ich meistens so ungepfegt fotografiert wurde. Oft trage ich einen 2 tage alten bart, meistens mit zerknitterten Hemd, hose und sehr oft unfrisiert.

Die fotos von mir waren auch deshalb nicht so schön, weil es mir nicht gut ging damals. Zuviel selbstquälereien, hypochondrische ängste quälten mich rund um die uhr.

Man sieht mir das am gesicht auch an, das meistens nicht harmonisch und entspannt aussieht, sondern

Ungelöstes, und viel unklares ausdrückt.

So fesch ich auch in meiner jugendzeit war, psychisch und finanziell ging es mir nicht gut genug, und das drückt sich offenbar auf alle bilder aus, die damals von mir gemacht wurden.

Am entspanntesten war ich noch auf dem see, nach dem schwimmen, oder wenn nadia und ich in der natur waren.

Nadia ist meistens fotogener. Aber auch ihr sieht man an, wenn es ihr nicht so gut ging.

Nach einigen stunden der arbeit mit den fotos musste ich mich beeilen.

Im yogaraum liegt momentan alles durcheinander. Die alben legen auf dem bett und auf dem Fensterbahnkerl, der kastenschrank im Schlafzimmer von nadia ist offen.

Kleidung von mir ist heraus. Die wohnung sieht unaufgeräumt aus.

Schon komisch, dass ich so durch das leben hetze!

Als ich das postfach aufmachte, sah ich einige briefe...

Über einen freute ich mich besonders.

Es war die zeitschrit “die Schwalbe”. es ist die weltberühmte Zeitschrift für Schachstudien und schachprobleme. Jeder, der dort seine aufgaben einsendet darf schon an sich stolz darüber sein.

Da diesmal ein urdruck von mir drinnen ist, also eine Schachstudie, habe ich als “danke schön” die Zeitschrift gratis bekommen.

Auf dieser Zeitschrift steht:

Die Schwalbe

Zeiotschrift für probelmschach

Heft 235 Februar 2009

Nummer 13966 ist die Remisstudie, die ich schon vor ungefähr einem Jahr einsandte, und die nun in dieser berühmten Zeitschrift (die Schwalbe) veröffentlicht wurde.

Nun muss ich mich beeilen.

Im raum, wo die blauen Umkleidekabinen der ub (Universitätsbibliothek gegenüber vom Festspielhaus) sind, habe ich nadia getroffen. Sie las gerade in einen der Prospekte, die da auf der seite ausgestellt sind.

Ihren Mantel hat sie schon in den schrank getan. Witzig, dass auch sie so wie ich die Angewohnheit hat, auch noch nach längerer zeit (über einen Jahr), den gleichen umkleideschrank zu benutzen.

Wahrscheinlich braucht ein Mensch dieses. Erstens erinnert man sich so an manche angenehme erinnerungen, zweitens fühlt man sich geborgener…

Ich machte ihr den vorschlag in das nescafe zu gehen und dort einwenig zu studieren.

So gingen wir auch in dieses Cafe. So lange gibt es dieses Cafe noch gar nicht. Früher wurden in diesem raum Bücher ausgeborgt oder bestellt.

Die farbe in diesem raum ist, so wie es nadia ausdrückt: “kackibraun”. die Sesseln, die längere bank, die tische sind braun. Nadia mag diese farbe nicht und findet, dass alles immer mehr die persönliche note verliert. Also immer unpersönlicher und kälter wird.

2 kellnerinnen, die zugleich bei der bar arbeiteten, waren in diesem kaffee. Sie dürften so etwa etwas über 20 jahre sein. Falten im gesicht haben sie noch nicht. Ihr haar ist voller, als das von mir und nadia J.

Diejenige die uns bediente war blond mit Zopf. Sie hatte ein kurzärmeliges Hemd mit einer Krawatte, die ins Hemd geht, an. Um ihre hose hatte sie eine kackibraune schürze.

Wir saßen uns gleich ganz hinten - zu den letzten der 4 fenstern, die richtung Festspielhaus schauen, hin.

Wir bestellten, was nicht unüblich ist, kaffee. Nadia einen Expresso, ich einen verlängerten.

Wieder einer unser uralten Gewohnheiten.

Im Kaffeehaus waren einige Studenten, aber auch ältere leute, die alle genug abstand von einander hatten, damit sie sich beim reden nicht störten.

Nadia las mir etwas von dem buch über den orientalischen tanz vor:

So sagte sie, dass das wort “tanz” vom Sanskrit herkommt und tanhere bedeutet.

Tanhere heißt soviel wie lebensfreude.

Auch erklärte sie mir andere begriffe, wie zum beispiel, wie der ägyptische gott des tanzes heißt...;

Gleichzeitig parallel dazu las ich im buch:

Körperhaltung

Karin albrecht

Haltungskorrektur und Stabilität in Training und alltag, haug-verlag.

Printed in Germany 2003

Gleich auf seite 4 steht etwas interessantes über charakterbildung von Wilhelm reich, a. lowen, r. kurtz, m.dlouhy:

Ein auszug dazu:

Funktion der charakterbildung

Der Charakter besteht aus einer chronischen veränderung des ichs, die man als verhärtung beschreiben möchte.

Sie ist die eigentliche grundlage für das chronischwerden der für die persönlichkeit charakteristischen reaktionsweise.

Ihr sinn ist der Schutz des ichs von äußeren und inneren gefahren.

Als chronisch gewordene Schutzformation verdient sie die bezeichnung “panzerung”.

Sie bedeutet klarerweise eine einschränkung der psychischen beweglichkeit der gesamtperson…”

Wilhelm reich hat in seinen späteren werken diese panzerung und die dazugehörigen einschränkungen auch auf die körperebene bezogen

(körperpanzer) und detailliert beschrieben

…ich konnte mich am ende dem eindruck nicht entziehen, dass die körperliche verkrampfung ds wesentliche stück am Verdrängungsvorgang darstellt.

Diese beschreibungen fand ich während meiner arbeit als Trainerin und Therapeutin bestätigt.

Wir alle werden in unseren ersten 6 lebensjahren mit vier Grundthemen konfrontiert.

Im laufe des lebens, der reifung, werden sich die Themen in anderer form immer wieder zeigen und je nachdem, wie sie grundsätzlich erlebt worden sind, bewältigt.

Die Entwicklungsphasen und das dazugehörige alter:

Taktile Phase:

Von der zeugung bis erste monate

Orale Phase:

Von der geburt bis ca. 2 jährig

Anale Phase:

Von 2 - jährig bis ca. 4 - jährig

Prägenitale Phase:

Von 4 - ca. 6-jährig.

Als ich das bild sah, dass so typisch für menschen ist, die das Thema über taktile Phase im leben beherrscht und körperlich geprägt hat, sah ich sofort mich selber:

Es wird da ein Mensch gezeigt, der dünn und so in den raum gestellt ist, typisch ist, die nicht raumergreifende haltung und ausdruck des körpers. So als würde der Mensch gar nicht in der welt sein und nur hineingeworfen sein. So als würde die umwelt fremd und sogar gefährlich sein.

Ja, so habe ich mich immer gefühlt! In meinem Tagebuch schrieb ich auch schon, dass ich auf möglicherweise leichte autistische Tendenzen habe...

Ich las über die taktile Phase und konnte mich nur bestätigen: bei fast allen fotos, die ich früher machte,

Hatte ich das typische erscheinungsbild, das als zeichnung in diesem buch ist:

Die taktile Phase

Das Grundthema in der taktilen Phase ist existenz.

Es geht um die frage: bin ich willkommen?

Wie das kind diese frage beantwortet bekommt, ist davon abhängig, wie die Schwangerschaft verläuft, von der geburt selbst - dem ankommen auf dieser welt - und den ersten lebenswochen und - monaten.

Diese ganze frühe zeit wird sehr direkt erlebt, selbstverständlich unbewusst.

Noch ist keine abgrenzung möglich, kein relativieren des geschehens.

Wird das kind in dieser zeit ablehnt oder zurückgewiesen, und sei dies noch so subtil, wird das selbstwertgefühl grundlegend irritiert. Diese menschen leben meist mit der überzeugung, sie seien nicht willkommen bis hin zur annahme, sie stellten eine zumutung dar und würden deshalb abgelehnt.

Ob sie diese bestätigung erhalten oder nicht, tief in ihnen drin ist das gefühl verankert,

“bedroht zu sein”,

Das gefühl, die welt sei ein feindlicher platz.

Als Strategie können sich diese menschen in ihre innere welt zurückziehen, viel denken, analysieren, phantasieren.

Sie können häufig distanziert oder introvertiert wirken und in Stresssituationen oder in privaten

auseinandersetzungen eine ausgeprägte flucht - oder erstarrungstendenz zeigen.

Diese zurückgezogenheit offenbart sich auch körperlich, und zwar in zwei ausdrucksmöglichkeiten.

Entweder sind diese menschen dünn, blass und schlacksig, oder sie sind dick und verstecken sich

“in ihre burg”.

Ihr körper scheint ihnen ebenso fremd zu sein, wie die ganze welt.

Der körpre ist verspannt und hart, die Energie ist in die knochen und in den bauch “gefahren”, lebendigkeit ist im kopf

Trifft man diese menschen im bewegungsbereich, sind es ausdauersportler,

Langstreckenläufer, einzelsportler oder -

Als zweite ausdrucksmöglichkeit - bewegungsfeindliche bewegungsvermeiler, was dann in Kombination mit anderen verhaltensweisen das dicksein begünstigt.

Weiteres werden noch abbildungen und beschreibungen über

Die orale Phase und deren auswirkungen auf die körperhaltung sowie

Anale Phase und prägenitale Phase (seite 8) gebracht.

Mittwoch, der 1. April,

Es ist fast 7 h in der früh.

Zum ersten male seit langem bin ich viel früher aufgestanden. Nadia schläft noch!

Draußen nimmt die Helligkeit pro minute zu. Als ich aufwachte, hörte ich schon vieles vogelgezwitschere, von jungen, mutigen wesen. Sie zwitschern in unbekümmerter und verheißender weise den vielversprechenden tag an.

Am himmel sehe ich mehrere nahbeisammenen Wolkenhäufchen, die alle von der rechten seite von der aufgehenden sonne beleuchtet werden. Das hellblau des himmels vermischt sich mit den wolken.

Als ich die Rollos im yogaraum aufrollte, sah ich vom fenster junge leute mit rucksack hetzen, eine junge frau laufend.

Wir hetzen durch das leben!

Auch im Ashram sieht bzw. hört man schon um 5 oder gar früher, wie leute in eile und hetzend sich die

banalen alltagsgeschäfte, wie aufstehen, duschen, zusammenräumen verrichten.

Ein gegensatz zu meiner Yogaphilosophie!

Denn, den tag sollte man ruhig anfangen. Es gibt eigentlich nichts das so wichtig ist, dass man hetzt.

Gesundheit, frieden, gelassenheit und im einklang mit sich selbst und dem Biorhythmus leben finde ich

Für mich viel wichtiger.

Jedoch wird man im Ashram (westerwald) nicht zur ruhe kommen. Man ist zu sehr eingebunden in alle möglichen verpflichtungen, regelungen, sodass man zuwenig nach innen gehen und zu sich finden kann.

Heißt doch meditaion, nach innen gehen. Aber in einem Ashram wird auch meditaion bloß zu einer pflicht umfunktioniert, die an genau vorgegebener zeit für jeden, der da drinnen ist, abzulaufen hat.

Doch kommt meditaiton spontan. Eine herrliche natur, eine entspannende Musik, ausreichende muse all das ist förderlich, um zur meditiation zu kommen.

Wenn ich stress habe ist es aus mit der Kontemplation.

Dass sogar ein sogenannter Ashram westerwald gar nicht kontemplativ ist, habe ich nach 2 monaten Aufenthalt und arbeit erfahren.

Erinnerung an gestern, den 31. März

Nachtrag

Gestern habe ich also wieder Yoga in der hotel krone in freilassing von 17.30 - 19.00 und von

19.00 - 20.30 gehabt.

Im ersten kurse waren 6 leute da. Nicht gekommen ist birgit.

Im zweiten kurs waren 7 leute. Maria wollte sich für den nächsten kurs noch nicht anmelden, da

Sie gleich 4 mal im neuen kurs nicht kommen kann.

Nach der 2ten stunde ist sie von selber zu mir gekommen. Wir haben ausgemacht, dass sie die 4 mal nicht zahlen muss.

Nicht gekommen ist Petra, die neu die letzte zeit war. Sie ist Friseurin.

An diesem tage fühlte ich mich selbstbewusst und humorvoll. So machte ich in der ersten und zweiten stunde viele witze.

Ich erklärte, dass man im Yoga zur unabhängigkeit von äußeren strebt.

Ich sagte ihnen, dass die Gesellschaft einen ständig abhängig machen versucht und für ihre zwecke missbraucht, sei es in form von mehr oder weniger subtiler werbung, sei es in der arbeit.

Um abhängig zu werden, ist es wichtig, dass menschen sich ihres wertes nicht bewusst sind.

Das heißt nicht selbstbewusst sind!

Man findet in der arbeit und überall auch im Ashram das gleiche:

Menschen werden abhängig gemacht!

Kaum ein mann wird im Fitnesscenter gehen und sich so im krafttrainigsraum abmühen, tag für tag, wenn er sich seines wertes und seines wunderbaren wesens bewusst wäre.

Denn für die gesundheit bringt es auch nur sehr wenig. Da ist Ausdauersport, wie schwimmen, oder kurse wie Yoga, pilates, Rückengymnastik für die gesundheit förderlicher.

- Es ist MACHT.

Nicht nur gegen die frauen und den tieren sowie der natur war man seit jeh er diskriminierend, und

Verachtend, oder missachtend,

sondern auch gegen die arbeiter.

Die diskriminierende sprache haben ich und nadia im nescafe ausreichend besprochen:

So heißt orientalischer tanz in europa auch bauchtanz. Dieser tanz ist aber kein bauchtanz.

Das wort haben die weißen rassen erfunden.

Eine frau, die den haushalt führt und deshalb sehr unterschiedliche arbeit leisten muss, wird als

Putzfrau, oder raumpflegerin bezeichnet.

Teilzeitkraft ist ein hässlicher ausdruck. Man wird als Mensch zu einer kraft degradiert, also zu einer lebendigen produzierende maschine.

“Helfer”: im kino, als Nachtportier, im Ashram westerwald, sogar wenn man auf einem Biobauernhof arbeitet, ist man helfer nur aus dem grund, weil man sich nicht voll und ganz verpflichten möchtet.

Tatsache ist und war, dass ich das kino perfekt kannte und auch im elmo - kino jahre zuvor selber Hauptvorführer war...

--

Am 21. April fängt der neue kurs in freilassing hotel krone an.

Ich habe die 300 € schon bezahlt. Die Anja war abends da.

Sie trug zwar das kurz in ihr buch ein, wir waren offenbar beide aber nicht so gelaunt, die 10 x

Die ich dort unterrichte aufzuschreiben. Das können wir am 21. April machen.

Im ersten kurs haben die leute aber schon 13 x bezahlt.

Im zweiten kurs nur wenige. Sie zahlen pro stunde 8 €. Das ich eh ausgesprochen wenig finde.

Insgesamt also für den nächsten kurs: 8 x 13 = 104 €

Sepp, Maria und andere im zweiten kurs haben noch nicht bezahlt. Mir fällt auf, dass die zahlmoral vor allem im zweiten kurs nicht so groß ist.

Dafür sind gerade die jenigen, die nicht so zahlwillig sind, ausgerechnet jene, die mehr ansprüche setzen als die anderen.

Das fällt augenfällig auf.

Einige sagten, dass es ihnen nicht stört, wenn ich während des unterrichtes einiges erklären.

Im gegenteil sie mögen es.

Ja, das ist schon gut. Nur muss ich mich dann auch mehr vorbereiten. Ganz so selbstverständlich ist es auch nicht, über die Physiologie des körpers, über die wirkungen, die Anatomie des körpers. Die seelisch - körperlichen zusammenhänge erklären weiß ich auch ncht immer aus dem stegreif.

Das bereits erlernte muss ich dann in meiner freizeit wiederholen und vertiefen.

Was ich gar nicht mag ist, wenn ich von den yogalehrer mit anderen verglichen werde.

Jeder yogalehrer ist doch einzig und vermittelt immer etwas anderes.

Ob einer gut ist oder nicht kann auch eine subjektives befinden des Schülers sein, da man als lehrer

Nicht immer erraten kann, wo der schüler steht. Aber natürlich: ein guter lehrer holt den schüler dort ab, wo er gerade steht.

(nadia kommt gerade mit ihrem tiefblau, glänzenden Pyjama vom zimmer in die küche und fragte mich: “warst du die ganze nacht wach?”

Sie gab mir ein busserl auf die rechte wange. Danach geht sie wieder ins Schlafzimmer.

“Die schauspieler sind weg. Fertig”)

Wieso machst du nicht das bett in der früh gleich?

Na da schaut aus. Jetzt mache ich einen kaffetscherl.

Das licht brauchst du nicht! Es ist eh hell genug. (sie dreht das licht, das ich in der küche an hatte, aus)

Ich möchte aber jetzt frühstücken!

Des muss man waschen

Sie bereitet den kaffe mit der kaffeemaschine vor

Gestern hat sie einen neuen Gummi für die Expressomaschiene gekauft.

Der himmel hat sich verändert. Es ist 07:54

Die Wolkenhäufchen haben sich aufgelöst. Der himmel ist hellbläulich mit weiß-grauen schleier vermischt.

“wann rufst du die arbeitsstellen an?

“achte (8 uhr)…. Heute bist du früh aufgestanden!”

“is warm draußen? wie viel grad wird sein? …weiß man net.”

“und den großen schrank in meinem zimmer hast du so schön gemacht …des ist wunderbar, des ist wirklich so wie ich mir gewünscht habe!

er wird dunkler”

Sie nimmt gerade ihre Medizin, das rechts-regulat mit dem honig ein.

“die schauspieler sind weg. Des ist jetzt vorbei. Aber das mag ich gern, wenn die schauspieler da sind”

Der expressokaffee beginnt sich zu melden. Er fängt langsam an zu brodeln.

“schau wie schön ist es jetzt. Jetzt funktioniert es” (sie meinte die Expressomaschine)

Jetzt, nachdem nadia einen neuen Gummi (dichtung) gekauft hat, funktioniert die expressmaschine wieder.

Der alte dichtung war schon alt und schwarz.

Momentan sieht der himmel blau aus. Vielleicht wird s heute schön.

“Zum essen gibt es heute basmatireis und faschierte Bällchen auf römische ort mit tomatensauce und knoblauh”

Ich sagte : “sehr gut, das mag ich gerne”

Nun ist es punkt 12. 00

Tatsächlich ist heute ein sehr schönes wetter. Das ist wohl der Aprilscherz schlechthin.

Vom küchenfenster aus kann ich keine wolke erkennen.

Das blau das vorher noch hellblau war, sieht jetzt satter aus. Die wolken hoch hoben, haben sich verzogen.

In den letzten monaten war es so selten wirklich schön, dass ich heute beschließe hinauszugehen und radzufahren.

Nadia bleibt dabei. Sie will trotz des herrlichen wetters sich in die Universitätsbibliothek setzen und studieren. Schade. Denn schon lange habe ich sie nicht mehr in der natur gesehen.

In der zwischenzeit habe ich noch viele schöne und auch nette erinnerungsfotos von den alten albem 1990-1993 gemacht.

Es ist sehr schwierig. Man muss nämlich aufpassen, dass der glanz der alten fotos nicht mitfotografiert werden. Außerdem darf man die fotos nicht zu nah heranfixieren, weil die fotos dann körniger aussehen.

Zudem müssen die lichtverhältnisse im raum passen und es darf nicht direkt zu viel licht kommen, weil dann die fotos nicht schön aussehen.

Gelungen sind einige fotos, vor allem die portraitfoto, die mit der Minolta haarscharf damals gemacht wurden.

Sie sind auch heutzutage noch zum anzusehen.

Insgesamt sind die fotos nicht so scharf, was ja kein wunder ist. -

Danach hat nadia und ich die alten fotos, die ich mit der leika-camera fotografiert habe, angeschaut. Nadia war sichtlich zufrieden.

Tatsächlich konnten wir uns wieder in die zeiten zurückversetzen, wo wir noch in der essergasse bei nonntal wohnten, eine wohnung in einem haus, das schlecht gegen

kälte isoliert wurde. Es war immer nur kalt. Außerdem war es fast immer dunkel. Die sonnenstrahlen, die da ans fenster kamen, waren wenig. Dafür hatten wir einen schönen garten direkt vor der wohnung, den wir längere zeit ganz alleinge benutzen haben können. Ich hatte damals hart. Hatte auf der dult gearbeitet und mich komplett körperlich bis zur erschöpfung abgearbeitet.

Wir hatten auch für einige wochen dort einen Hund, einen schäfermischling.

Wir haben auf die “Senta” tag und nacht aufgepasst. Es kostet viel zeit. Der Hund (ein weibchen) brauchte viel aufmerksamkeit.

sie hatte uns so gerne, dass er zur arbeit mitgehen wollte. sie schlief im Wohnzimmer, kam aber in der früh bald zu uns in das altmodische Schlafzimmer rein und begrüßte uns.

Die wohnung war mit fremden alten schweren dunkelbraunen Möbeln so voll, dass wir uns überhaupt nicht bewegen konnten!

Mit dem Hund ging ich oft in der nonntalgegend und in der hellbrunnergegend spazieren.

Später mussten wir den Hund hergeben, weil wir die zeit nicht für den Hund hatten.

Gestört hat uns auf jeden fall, dass die haare vom Hund am boden auf die Sesseln, auf den Tisch, ja sogar in der Suppe und im Kehlkopf stecken blieben.

Nach der essergasse, wo wir ausziehen mussten, weil das ganze haus verkauft wurde, sind wir nach

Siezenheim übersiedelt. Es war ein ort, wo wir zuerst geglaubt haben, wie idyllisch dieser ist.

Eine Kirche, einige straßen, 2 Gasthäusern, kamml und allerberger eine Bäckerei und so weiter…

Halbe stunde Busfahrt vom hanuschplatz.

Doch wir irrten. In den jahren hatten wir absolut keinen kontakt zu den Nachbarn.

Die siezenheimer grüßten uns nach vielen jahren nur. Das war dann schon alles. Geredet wurde in der regel nie.

Ich fand dann draußen in der gärtnerei lindner eine arbeit als gartengehilfe. Ich schuftete dermaßen hart, dass ich große kreuzschmerzen bekam. Ich war nach 4 stunden hetze vom Chef oft schon so fertig, dass ich mich nur kurz für ein oder 2 minuten niederlegte um 12 h und dann nicht mehr vor erschöpfung aufstehen konnte. Verdient hatte ich für mehr als 45 stunden in der woche ca. 6000 oder 7000 Schilling.

Der Chef dirigierte wo er nur kann. Mach dies mach jenes . Ich hatte keine ruhe. Er sagte immer nur, welcher trottel ich in seinem augen sei.

Einmal reichte es mir. Ich war unglücklich. Ich sagte nadia, dass ich diese Tyrannei des Chefs in der gärtnerei nicht mehr aushalte.

Dann ging ich spontan zum Chef und sagte ihm direkt ins gesicht:" wissen sie was, sie sind ein richtiges arschloch.".

Das war auch dann meine kündigung.

Ich hielt es ein halbes Jahr aus.

Ich wurde zu arbeiten gezwungen, die für mein kreuz hundertprozentig gift sind. 100 Kilo schwere dinger, alte sachen die dieser hatte, habe ich geschleppt.

Dann habe ich noch schafe geschoren und so weiter.

Ich war unglücklich. Sehr unglücklich.

Aus frust haben ich und nadia in dieser harten zeit öfter ausflüge nach Golling und zu den seen gemacht.

Zu dieser zeit habe ich mir auch die teure Minolta camera gekauft. (1990 cirka).

Nadia und ich hatten es sehr schwer. Und man sieht es uns auch an den fotos an, dass nadia und ich oft müde waren und nicht vor selbstbewusstsein strotzten.

Die zeit in siezenheim möchte ich noch an anderer stelle genauer erzählen.

Jedenfalls hat nadia die wohnung in der plainstraße 27/8 gefunden. Diese liegt zentral und ist viel größer und schöner. Wir haben siezenheim für immer den rücken gekehrt.

Seit dem wohnen wir sehr zufrieden in der plainstraße.

Donnerstag, 2. April 2009

Frühling

09.56

Gerade bin ich aufgestanden.

Nadia saß schon in ihrenm stammsessel. Dieser ist aus dünnen holz geflechtet und mit roten Sitzkisten und lehnkissen bequem gemacht.

Während nadia lieber weich sitzt, habe ich es lieber, wenn ich hart sitze.

Heute ist schönes wetter!

Huraahhh

Aus dem küchenfensster sehe ich nichts als blau. Keine wolkenfäden sind zu sehen.

Super, super schönes wetter, hurah, hurah, hurahhh...

Nadia (noch im blauen Pyjama) liest gerade im kleinen buch Readers digest, das beste für Österreich.

Sie sitzt, ihren körper so ganz in den Sessel “gefallen” und sagt:

“Ich lese gerade von peter eigen, er war ehemaliger weltbankdirektor (Rechtsanwalt) in unermüdlichen Kampf gegen die Weltkorruption.

“Transparensy International,wurde im mai 1993 offiziell gegründet.”

Die Korruption und die Spekulation, also die faulen geschäfte, wo das geld einfach verschwindet, ist eine der hauptgründe für die Weltwirtschaftskrise.”

“Ich wollte nicht kampflos mich zurückziehen”, liest nadia.

Bemerkung gerade jetzt: der expersso kaffee brodelt zunehmend.

Nadia steht auf, geht zum herd zu der kleinen Expressomaschiene und sagt:

“Interessant.

Gerade jetzt wegen der Weltkrise.

Man muss etwas wissen. Ich weiß überhaupt nichts.”

“er hat unentgeltlich für diese Organisation gearbeitet. …obwohl er überall ausgelacht wurde, wegen dieser Organisation, war er wegen seiner hartnäckigkeit hoch geschätzt.”

Der frühere direktor der weltbank hat 50 antikorreptionsgrundsätze mit der hand geschrieben.

Sie holt gerade zwei neue schöne lange kerzen raus. Eine ist hellblau, die andere rosa, und steckt diese auf den länglichen messingkerzenhalter.

Es sind fröhliche, schöne farben, die zu den herrlichen frühlingswetter passen.

Nadia hat diese im interio Kaufhaus eingekauft.

“Es waren 6 kerzen und kosteten nur 2 €”.

“Es tropft nicht. Es ist eine hohe Qualität.”

Sie nahm den kaffee und stellte es auf dem Tisch, sie sagt:

“ich habe von den massenmedien immer von Spekulation gehört, aber nicht von der koruption.”

TI gibt jedes Jahr den Korruption perception index heraus:

Er stuft länder nach dem grad der Korruption ein.

Nach dem neuesten stand gilt finnland als das am wenigsten kurrputen land,

Bangladesch, indien als das korruptestes

(nadia und ich lachen gerae laut mit offenen mund)

“Die höchst wahrscheinlichkeit für aktive und passive bestechung wird derzeit russischen und chinesischen unternehmen zugeschrieben.” berichtet dieses kleine handliche Büchlein.

...

“Taiwan hat den dritten platz der bestechungen in der welt.”

“In bangladesch zum beispiel fordern lehrkräfte geld für die einschulung von kindern.

Gaszählerableser erhalten schmiergelder, damit sie keine überhöhten rechnungen ausstellen.”

“Bürokraten, einfache richter, Schreibkräfte und Polizisten lassen sie sich extra bezahlen,

Bevor sie ein wichtiges Dokument herausrücken.”

“Ein Geschäftsmann in bangladesch, der die erforderlichen unterlagen für einen Sportauftrag braucht, muss unter umständen bis zu 50 leute schmieren.

Und sogar medizinisches personal kassiert schmiergelder für ihre Behandlungen.”

“Wenn TI (diese Organisation) von solchen abzocken berichtete, stand es in der presse seite 1.”

Erinnerung an den anfang des tages:

Heute wachte ich ganz sanft auf. Es dürfte so halb acht gewesen sein.

In der zeit, wo ich überlegte, wie ich den tag anfange, schlief ich auch gleich wieder ein.J

Um ca. 9 h ist nadia aufgestanden. Ich lag, wie so oft, wenn ich noch etwas ruhe brauche, kurz vor dem aufstehen mit dem gesicht zur wand. Die augen sind bei mir da geschlossen. Aber vermehrt bekomme ich die geräusche des zimmers, in und außerhalb mit.

Ganz sanft mit leisen schritten kam sie und schüttelte mich sanft beim becken.

Dann ging sie in die küche.

Mein bauch fühlte sich in der früh nicht gut an.

Ich war voll empfindungen, die ich sogleich aufschreiben wollte.

Doch jetzt, wo nadia über den Artikel über peter eigen vorlas, habe ich das meiste schon wieder vergessen.

Das ist der grund, warum ich in der früh es ungern sehe, wenn Zeitschriften oder anderes meine aufmerksamkeit der innenwelt in die außenwelt lenken, so interessant diese auch sein mögen.

Gerae in der früh - sekunden nach dem richtigen aufwachen merke ich, dass ich meiner eigenen persönlichen welt am nächsten bin.

Mich stört es deshalb meisten sehr, wenn ich in die küche gehe und die nadia wiedermal den radio laufen hat.

Auch heute habe ich den radio, gleich als ich in die küche kam, abgeschalten. Es war im rado eine männerstimme, die unaufhaltsam redete, wie ein wasserfall.

Dann muss ich meine wahrnehmung sofort wieder “killen”.

Die frühzeit ist die beste zeit für offenheit. Ich werde die nächste zeit schauen, wie ich es besser in den griff bekomme.

Schon interessant, dass die zartesten empfindungen, die nichts mit korreption oder so etwas zu tun haben, so leicht in vergessenheit geraten. Ich stehe auf.

Wenige minuten später sind die vielen feinen empfindungen wie fortgeblasen.

Nadia in diesem Moment:

“Wann machst du das bett?

Du die leute gehen herum, als wäre es sommer. Sie sind alle leicht angezogen.

Das besteck müssen wir auch mal machen.

Hast du zeit heute?

Aber vorher musst du noch die stiege machen.

Peter wir fahren zusammen mit dem 27.

So ein moderner bus.”

Draußen leuchtet die gelbe Villa in stolzen farben.

Die sträucher des gartens fangen an zu blühen. Sie bekommen farben, die im sonnenlichte, das von der rechten seite kommt, wenn ich aus dem küchenfenster sehe, erstrahlen.

“Heute gibt es nichts besonderes.

Nur nudeln mit sauce und fertig. “

Nadia hat sich in der zwischenzeit angezogen.

“...Weil ich habe nicht so viel zeit zum kochen....nur schnell - schnell...

...und dann fahr ich gleich...

Ich gehe nämlich danach in die Bibliothek, um zu studieren”

Jetzt wo die nadia weg ist...und wo ich eigentlich die zeit hätte, all das zu beschreiben, was ich in der früh wahrgenommen habe...habe ich es schon vergessen. Schade.

Die welt ist heutzutage viel zu aufdringlich, als dass man sich um dieeigene innenwelt kümmern könnte.

Nadia kommt wieder in die küche:

“Ist schon fertig da?”

Die nudeln brodeln im wasser

Die Küchenuhr leutet

“Ist schon fertig. Das geht so schnell.”

Sie steht beim küchenherd, blast, kostet die nudeln und sagt:

“Noch ein bisserl. ...noch nicht ganz. Noch nicht ganz.”

“Das tun wir alles weg.

Decken gleich.

Tun wir essen gleich.

5 minuten ist fertig.

Weil ich muss dann gleich gehen...

Da ist dein teller. (sie deckt das Mittagsessen)

Des tun wir auch weg”

sie räumt gerade den Tisch, das Frühstücksgeschirr weg...

Es ist 14:05

Nachdem ich mich rasiert, geducht und so weiter habe, bin ich mit dem fahrrad zur Universitätsbibliothek gefahren.

Wegen des schönen, warmen wetters dürfte der Wasserspiegel der salzach gestiegen sein. Er sieht dreckiger aus. Ich vermute, dass der schnee jetzt zu schmelzen anfängt.

Die leute draußen waren ziemlich sonnenhungrig. Auf der sonnenseite des Salzachufers, also auf der bahnhofseite saßen jung und alte menschen auf den bänken. Die paar bäume, die noch nicht wegrationalisiert wurden, haben keine erde mehr um sich, sondern nur kleine Steinchen.

In einen kinderspielplatz, beu dem ich vorbeifuhr, ist reges treiben. Die beiden schwäne, die sonst die letzte zeit am Ufer der salzach nähe der brücke (markartsteg) waren, sind heute nicht da gewesen.

Die leute waren sehr unterschiedlich angezogen. Einige sommerlich, einige so als wäre es noch wintern.

Man kennt sich sowieso nicht in Salzburg aus, wie man sich anziehen muss…zu unbeständig ist das wetter hier…

Ich bin heute etwas eleganter angezogen. Mit kurzen leiberl und gebügelten hose.

In der ub (Universitätsbibliothek) sitzen heute nur sehr wenig leute (im 2ten stock)

Gerade jetzt sind es 6 leute, wenn man mich und die nadia dazu zählt.

Wir sitzen gerade daneben. Nadia bereitet sich schon auf das tanzunterrichten vor.

Auf ihrem Tisch ist der gelbe makler, das leseetui und ihr blaues buch über orientalischen tanz aus physiktherapeutischer sicht.

Eigentlich schade, dass wir bei diesem wetter, das so schön ist, drinnen sitzen. Die nadia will es offenbar so.

Ich habe die gelegenheit gehabt, sie beim lesen in der Bibliothek zu fotografieren.

Sie war schon so oft in der ub, wurde aber niemals fotografiert. Die bilder sind ganz gut gelungen.

Nach der Bibliothek muss ich noch die stiege in der getreidegasse 6 herunterputzen, da der herr blümel morgen schon kommt.

Jetzt haben sich gerade noch 2 ältere leute (sehen wir Pensionisten aus) in den Studiersaal gesessen.

Außerhalb der Bibliothek hört man - neben den bekannten brummen und hupen der Autos -

das spielen einer trompete, sowie das typische klatschen der perdehufe.

2 jüngere damen haben auch ihren Notebook dabei.

Heutzutage sind diese eh so leise, dass diese nur wenig stören.

Eine jStudentin ist dicker und trägt brille sie hat einen rosaroten dünne pullover an.

Sie studiert offenbar kunstgeschichte.

Vor ihrem Tisch hat sie ein großes buch aufgeschlagen. Ihren Computer hat sie sich genau dahinter gestellt. So schreibt sie mit fast ausgestreckten händen auf ihren Notebook.

Nadia muss schon gehen. Sie sagte, dass sie jetzt in ihrer arbeit noch mehr tische sauber machen muss.

Frühre waren es 40 jetzt sind es 50 leute. Sie mus die arbeit in der selben vorgegebenen zeit erledigen.

Nachdem ich das büro suber gemachte habe, werde ich außer die sonstigen arbeiten in verschiedenen Fitnesscenter arbeit suchen.

Jetzt habe ich eh mehr zeit, weil ostern ist. Der kurs in der hotel krone fängt erst wieder am 21. April an. Die 300 € miete, die ich für den raum zu bezahlen habe, habe ich der Chefin persönlich schon gegeben.

Ich lese gerade im buch neurologie, Thieme verlag

Mit 248 farbtafeln von frank h Netter

(nahezu jeder arzt kennt fran h. netter. Über 30 000 einzeldarstellungen und mehr la 4000 tafeln hat frank netter in einer fast 50 jahre wärendenen und unvergleichlich produktiven Schaffensperiode angefertigt.

Auf seite 266 unter denerativer erkrankungen steht etwas über morbus parkions. Da eine meiner langjährigen Schülerin in der hotel krone morbus Parkinoson (idiopathischer Parkinsonismus, paralysis agitans) hat, muss ich mich ja gnauer auseinandersetzen.

Sie geht im ersten kurs, also von 17.30 - 19.00 jeden Dienstag in die hotel krone (freilassing D)

Außer zu mir geht sie auch noch zu einer physiotherapeutin, die auch Übungen mit ihr macht...

Sie heißt Amelie. Sie ist beim Yoga nicht schlecht. Ich war auch stolz, dass ich sie letztes mal sogar für den Kopfstand überreden habe können.

Sie macht viele Übungen sehr gut für ihr alter. Und das, obwohl sie das ganze leben nicht viel tat.

Sie ist keineswegs abbauend. Im gegenteil. Heute bin ich froh, dass sie geblieben ist und sicherlich auch die anderen, die da mit in den kurs gehen. Es gibt einige, die sich von ihren willen, ihrer Disziplin etwas abschauen können. Sie ist nicht besonders gelenkig, aber auch gar nicht so steif. Drehungen macht sie sehr gut. Alles was kraft baucht auch. In den beinen aber bekommt sie öfter einen krampf.

Ich bin draufgekommen, dass ihre beine steinhart sind. Kein wunder, dass sie damit schwierigkeiten bekommt.

Sie wird vermutlich zwichen den 2ten und schon 3ten Stadium der weiter unten beschriebenen parikinsonverlauf sein.

Ihr Tremor (zittern der hände) ist jetzt zurückgegangen. Sie nimmt sehr starke Medikamente. Auch hat sie ein pflaster bekommen, sodass die wirstoffe gleichmäßig über die haut aufgenommen wird.

Ihr gleichgewicht ist von allen, die bei mir dabei sind, am schlechtesten. Mittlerweile habe ich es aber geschafft, dass sie auf einen bein stehen kann und für 10 sekunden den baum machen kann. Auch andere Gleichgewichtsübungen sind für sie ein Horror,weil sie sich dabei so schwer tut.

Ich habe sie, wie die anderen auch, schon mehrere jahre. In dieser zeit ist sie auch paar male nicht gekommen, weil sie einen sturz hatte und sich blaue flecken holte.

Amalie oder lili - wie ich sie nenne, hat den oberkörper immer nach vorne verlagert. Typisch für die Parkinsonkrankheit.

Wenn sie sich aufregt, ist das zittern früher öfter gewesen.

Die ententspannung war für sie immer ein segen.

Amalie hört schon sehr schlecht. Die letzten paar male habe ich oft nicht mehr mitgemacht beim Yoga, sondern Amalie beständig bei den Übungen begleitet.

Wähend des liegens habe ich sie öfter massiert. Ich wundere mich immer wieder, warum ihr mann, der den ganzen tag eh nichts tut, sie massiert.

Amalie ist immer gut gelaunt. Wir mögen sie alle. Ihre arme und beine (Extremitäten) sind meist gebeugt, also flektiert. Bei jeder Yogaübung sage ich ihr, dass sie sich strecken soll.

Ich habe ihr auch vorgeschlagen, dass sie tanzt, aber sie sagte, dass das nichts für sie ist.

Nach hause wird sie jetzt immer gefahren. Die anderen yogaschüler machen das.

Sie hat beständig angst, dass sie abgelehnt werden würde, aber das stimmt nicht.

Solange sie soviel mut und überwindungskraft aufbringt, wird sie in der Gruppe sehr geachtet.

Auf jedenfalls hat sie letzte zeit kein zittern mehr gezeigt. Ist das eher ein schlechtes zeichen?

Laut den Stadien, die unten beschrieben wurden, geht das zittern wieder zurück.

Im buch: Neurologie von frank. H. netter steht geschrieben:

Ausschnitt aus dem buch: neurologie verlag: thieme

Unter morbus Parkinson wird die erstams durch den Londoner Chirurgen j. Parkinson bezeichnete und durch die sog. Parkinson-Trias (Rigor, Akinäse, ruhetremor) gekennzeichnete erkrankung verstanden, deren ursache unklar ist.

Sie macht gut 70% aller parkinson-Syndrome aus, die durch die Degeneration dopaminerger neurone in der substantial nigra und konsekutivem überwiegen der cholinergen reaktion zustande kommt.

Der morbus Parkinson betrifft ca. 1 % der bevölkerung jenseits des 50. Lebensjahrs.

Er beginnt schleichend und verläuft langsam progredient.

Pathogene

Bei der parkinson-krankheit handelt es sich primär um einen pathophysiologischen zustand infolge eines Funktionsausfalls der dopamniergen Systeme des gehirns.

Dieser ausfall kann durch eine beteiligung der pigmentierten dopaminergen neurone in der substantial nigra bei verschiedenen krankheitsprozessen, durch einen untergang striärer neurone, die aus der substantia nigra Impulse aufnehmen, sowie durch stroffwechselstörungen oder harmakologische substanzen, die die dopaminerge übertragung in den stammganglien beeinträchtigen, zustande kommen.

Pathologische Anatomie

Autoptisch zeigt sich die Degeneration der substantia nigra bei der Parkinson - krankheit anhand des verlusts der physiologischen Pigmentation.

Mikroskopisch sind ein unterging der nervenzellen sowie eine geringgrasige reaktive gliose v. a. in der substantia nigra, im Locus coeruleus, in der substantial innominata (nucleus basalis Meinert) und in bestimmten retikulariskernen zu erkenen.

In denverbleibenden neuronen ist die pigmentierung vermindert. Viele neurone enthalten kleine eosinophile granula und bis zu 4 auffallende, ebenfalls eosinophile, kugelförmige und i. d. r. geshichtete zytoplasmatische einschlüsse, die sog. Lewy-körper, die v.a. in der substantial nigra und im Locus coeruleus vorkommen. Sie stellen einen für die parkinson-krankheit ausgesprochen charaktieristichen befund dr.

Bei mehr als der hälfte der parkinson-kranken ist autoptisch (der Demenz entsprechend) eine kortikale degenation nachzuweisen

Stadium 1

Die noch leichte erkrankung ist meist auf eine seite beschränkt.

Häufigstes initalsymptom ist ein ruhetremor einer oberen Extremität, dem als prodrome unbestimmte schmerzen um ein oder mehrere jahre vorangehen können.

Obwohl meist nur über den Tremor geklagt wird, ergibt die untersuchung auch andere auffälligkeiten, darunter eine leicht seitwärtsleigung des Rumpfs zur nicht vom Tremor betroffenen seite.

An der betroffeneren Extremität fällt eine geringe Abduktion der schulter bei gebeugtem ellenbogengelenk auf. Der arm wird beim gestikulieren und gehen kaum mitbewegt. Die eingehendere untersuchung ergibt einen leichten rigge, zeichen einer Akinässe und eine beeinträchtigung der raschen alternierenden bewegungen (dysdiadochokinese) sowie der fingerbeweglichkeit. Bewegungen werden langsam ausgeführt und gelingen bei wiederholung zunehmend schlechter. Ist der dominante arm betroffen, lässt die die Handschrift charakteristische veränderungen erkennen, darunter eine Mikrographie,eine Verzitterung und eine ungeschickte schleifenbildung. Oft findet sich eine ipsilaterale hypominie, eine verenung der lidspalte sowie verstrichene nasolabial- und stirnfalten, die an eine zentrale Fazialispaaresse erinnern. Mitunterist an der Stirn eine seborrhö zu beobachten. Die klassische Trias der Parkinson krankheit (temor, Rigor und Akinässe) kann zusammen mit geringgrasigen ödematösen schwellungen am fuß und Knöchel auch an der unteren Extremität der betroffenen seite vorhanden sein.

Meist erfasst der krankheitsprozess innerhalb von 1-2 Jahr auch die gegenseite, wobei allerdings die zuerst erkrankte seite während des gesamten verlaufs stärker betroffen bleibt.

Stadium 2

Kennzeichnend ist der beiderseitige befall mit ersten haltungsauffälligkeiten. Während die klinischen manifestionen der Parkinsonkrankheit allmählich auf die gegenseite übergreifen, fällt beim stehen und gehen mehr und mehr eine vornüber gebeugte haltung auf:

Der Rumpf wird bei leichter Flexion der Wirbelsäule, der hüft- knie- und knöchelgelenke nach vorn geneigt. Die finger bleiben in ruhe deduziert. Die fingergrund - und fingerendgelenke sind leicht flektiert, die mittelgelenke extendiert, das handgelenk ist dorsalflektiert.

Der fuß wird in leichtr varusstellung gehalten, die zehen sind etwas eingekrallt. Mit der zeit werden alle Bewegungsabläufe langsamer (Bradykienesse) ausgeführt.

Die kranken klagen zwar über Müdigkeit, schwäche und abgeschlagenheit, sind sich jedoch der bewegungsverlangsamung in der regel nicht bewusst.

Ist die Bradykinese einmal voll ausgebildet, geben die patienten mitunter zu, dass auch einfache verichtungen mehr zeit brauchen und mehr mühe machen. Unbewusst ausgeführte bewegungen wie das mitschwingen der arme beim gehen oder die Mimik erlöschen. Schließlich werden die parkinson-kranken arbeitsunfähig. Damit ziehen sie sich vielfach auch aus der Gesellschaft zurück und gehen keinerlei interessen mehr nach. Oft stellt sich bereits bei noch minimaler körperlicher behinderung eine reaktive Depression ein.

Stadium

Kennuzeichnend sind schwere gangstörungen und mäßiggrade generalisierte behinderungen. Mit zunemender störung der Haltungsreflexe stellen sich erst retropulsionen und später propulsionen ein.

Beide sind gekennzeichnet durch immer schneller werdendes vor oder Rückwehrslaufen, das nicht mehr gestoppt werden kann und schließlich zu stürzen führt.

Entsprechend langsamer und zögernder wird der gang. Auch andre bewegungen werden zögernd ausgeführt und oft plötzlich abgebrochen.

Mit zunehmender Bradykienesse und bewegugsverangsamung wird gelegentlich bereits fremde hilfe beim ankleiden und bei kleineren verrichtungen in anspruch genommen.

Stadium 4

Kennzeichnend ist eine schwere behinderung, alltägliche verrichtungen können nicht mehr ohne fremde hilfe ausgeführt werden. In diesem Stadium kann der Tremor weniger stark ausgeprägt sein, als im Frühverlauf. Allerdings sind die kranken durch den riogr und die Bradykienesse schwer behindert. Sie beegen sich langsam und unsicher

und haben beim stehen mühe, das gleichgewicht zu halten.

Jeder kleinste stoß löst eine hochgradige retropulsion aus, sodass die kranken stürzen, wenn sie nicht gehalten werden. Der gang wird bei ausgeprägter pro und retropulsion trippelnd. Auch die beweglichkeit der finger ist in der regel eingeschränkt. Feinere bewegungen bereiten schwierigkeiten oder gelingen überhaupt nicht. Die patienten sind zwar noch imstand, selbst zu essen, das essen muss jedoch in kleinen stücken serviert erden.

Stadim 5

Kennzeichnend für das Stadium 5 ist die vollständige Hilflosigkeit, die durch die hochgradie Bradykienesse und den ausgeprägten Rigor entsteht. Der Tremor tritt zwar in den hintergrund,

aber die Willkürmotorik erlischt fast vollständig.

Stehen und gehen sind nicht mehr möglich.

Die kranken liegen bewegungslos auf dem rücken. Der kopf ist starr gegen den Rumpf flektiert. Die beine sind bei leicht flektierter hüfte adduziert und werden fest aneinander gepresst, die füße sind plantarflektiert und adduziert. Die arme werden beiderseits leicht abduziert und flektiert, die handgelenke dorsalflektiert. Die finger sind deformiert. Infolge von kontrakturen fixieren sich häufig die dystone extremitätenhaltung. Die sprache wird zunehmend leise und monoton, ist kaum verständlich, aber überraschend schnell. Das gesicht ist ausdruckslos, der lidschlag selten und der mund meist offen. Durch Dysphagie und eingeschränkte schluckbewegungen läuft Speichel aus dem mund. Das essen wird immer schwieriger und zeiaufwendiger, wodurch es oft zur exiskkose und Kachexie kommt.

Eingeschränkte brustwandexkrsionen, unzureichendes abhusten, neuerogene blasenstörungen und bettläerigket führen schließlich zu Infekten und zum tod.

Therapie:

Eine kausale Therapie ist nicht bekannt.

Ziel der Behandlung ist daher die minimiurung der behinderung. Dies wird einerseits durch eine intensive Physiotherapie, Logopädie und ergoterhapie und andererseits durch folgende medikamentöse maßnahmen erreicht:

L - dopa

Da dopamin selbst die blut-hirnschranke nicht passiert, wird der schrankengängige dopaminvorläufer l-dopa gegeben.

l-dpa wird durch das Enzym dopadekarboxylase, das im gesamten Organismus in der gefäßwand vorhanden ist, rasch in dopamin umgewandelt.

Etwa 1% der oralen Ossis dürt in die kapillargefäße des gehirns gelangen und in das hirnparenchym diffundieren, wo es in die verbliebenen dopaminergen neurone aufgenommen wird

bei ca. 80 % der patiienten treten als nebenwirkung in der regel choreatiforme dyskinesien auf:

Sie manifestieren sich dosisabhängig zub. Als kopfnicken, grimassieren, abwechselndes öffnen und schließen des mundes, gestikulieren und verstärkte atembewegungen,.

Bei dr dosierung ist daher stets ein Kompromiss zwischen dyskinesien und anti-parkinson-Effekt anzustreben

Anticholinergika

Sie wiken insbesonere gegen den Tremor, auch gegen Rigor und vegetative Symptome

Dopamin-agonisten

Sie stimukleren periphere und zentrale dopaminrezeptoren und werden dahr häufig zur dosiseinsparung von l-dopa gegeben

Mao hemmer

Sie verzögern den abbau von l-dopa und vermindern damit wirkungsschwankungen, können aber die nebenwirkungen von l-dopa noch verstärken (z.b. selegilin)

Bilder und kurze beschreibung der 5 Stadien der parkionsonkrankheit

Stadium 1

Erkrankung auf eine seite beschränkt, ausdrucksloses gesicht, erkrankter arm bei Tremor halb flektiert, Rumpf zur nicht Rehkrankteen seite geneigt

Stadium 2

Erkrankung hat beide seiten erfasst.

Erste haltungsanomalien, langsamr schlürender, kleinschrittigr gang

Stadium 3

Schwere gangstörungen und mäßiggrasige generalisierte behinderung, Haltungsinstabilität mit fallneigung

Stadium 4

Ausgeprägte behinderung - eingeschränkte gehfähigkeit mit Fremdehrhilfe

Stadium 5

Völlige Hilflosigkeit - patienten sind ans bett oder an einen stuhl gefesselt und können selbst mit fremdr hilfe weder stehen noch gehen

Aus netter: neurologe

Habe in der zwischenzeit die stockwerke beim blümel runter geputzt.

Offenbar hat nadia vergessen, die 7 sicherungen abzuschalten. Muss diesbezüglich noch sie fragen.

Nadia ist in der zwischenzeit bei ihrer zweiten arbeit bei der raika-bank.

Sie kommt immer so müde nach hause! Sie muss auch dort große flächen reinigen. Die bank zahlt dafür überpünktlich am monatsende. Sie bekommt dafür nicht schlecht bezahlt.

Zwar ist sie ausgebildete krankenpfleghelferin mit ausgezeichneten erfolg, doch sie war damals von ihrer arbeit in der hauskrankenpflege ausgebrannt. Sie konnte das viele leid der menschen, ihre sorgen, ihre ängste und den Kampf um den tod nicht mehr ertragen.

Sie ist konsequent aus ihrem früheren gelernten beruf und berufung ausgestiegen.

Seitdem geht es ihr viel besser. Bevor sie die arbeit auf der bank bekam, arbeitete sie beim Reza in einer italienischen küche. Zwar kann sie sehr gut kochen, und der Reza

wollte das auch, aber nadia hat sich geweigert und war dort praktisch Chefkochassistentin.

Sie hatte es nicht leicht. Einmal wie ich vorbeikam und sah, wie furchtbar hart sie schuftete, wurde ich traurig.

Die arbeit beim Reza bekam sie, weil ich den Reza darum fragte, ob er noch jemanden in der küche brauchen kann.

Sie war dort eigentlich sehr lange. Kaum ein anderer außer die beiden Chefs Reza und pietro halten es dort aus.

Die große überraschung:

Reza stellte nadia das schönste und beste Zeugnis (Arbeitszeugnis) aus, dass man überhaupt machen kann. Die Kopie dieses Zeugnis - es ist eigentlich eine urkunde - haben wir in der küche aufgehängt.

Den Halbtagsjob bei der raika bekam nadia zufällig.

Wir wohnten damals noch in siezenheim, brückenstraße 55.

In maxglan war damals ein hofer (billigstes lebensmittel und warengeschäft).

Dort trafen wir beim eingang eine bekannte von nadia.

Sie heißt gordana. Nadia fragte um eine arbeit. Gordana sagte damals, dass bei der bank etwas frei wäre.

Nadia rief den Chef an, brachte ihre tollen arbeitszeugnisse mit. Sie wurde auch gleich genommen.

Am anfang war sie nur springerin.

Nun ist sie schon jahrelang bei der bank raika. Sie ist mit dieser arbeit auch zufrieden. Seit her arbeitet sie bei der bank.

Sie sagt, dass ihr Prestige nicht mehr so wichtig ist. Ihr ist gesundheit viel wichtiger.

Schön ist es, dass sie weiterhin in die tanzkurse geht, selber trainiert, öffentliche auftritte hat, wo sie sehr viel erfolg hat.

Heute habe ich aber schon den unmut darüber ausgesprochen, dass sie zwar zum tanzen kommt, für die restlichen künstlerischen fähigkeiten aber keinen zugang zur zeit hat, weil sie so schwer arbeiten muss.

So hätte ich gerne gesehen, wie sie malt oder zeichnet. In ihrer jugendzeit hat sie schon tolle Portrait gezeichnet. Sie ist eine geborene zeichnerin und malerin.

Lebenskampf und so weiter verhinderten, dass ihre schönsten seiten sich entfalten können.

Außerdem ist nadia sehr musikalisch. Sie hörte sich auch früher alle möglichen klassische Musik an, und fing in siezenheim eine zeit lang an, sogar wieder selber zu singen, oder bei einer Musik mitzusingen.

Nun, heute singt sie keinen tag mehr.

Wo ist diese seelische seite von der nadia? Ich meine die künstlerische, die träumerische, die gefühlsvolle seite.

So komme ich zum schluss:

Im Kampf ums überleben werden die besten seiten von uns, die eigentlich unser dasein adeln,

fast vergessen und verdrängt.

Heute ist ein heiterer tag. Außerhalb der ub hört man hin und wieder Musik von der straße. Die

Bekannten Straßenmusiker. Rührende Musik, klassische Musik.

Ich habe mich nach dem stiegenputzen wieder in die ub gesessen.

Auf einen ganz neuen platz.

Diesen raum hatte ich noch gar nicht gekannt!

Und dabei gehe ich schon über 20 jahre in die ub.

Es ist im 1.stock.

Dort geht eine türe rein zur entlehnung von theologischen material.

Dieser raum ist groß, nicht schön.

Ganz hinten sitze ich da auf einen tisch, der 6 stühle hat.

Bis jetzt sind nur wenige leute hier vorbeigekommen.

Es scheint der richtige ort für leute wie mich, die möglichst keine leute um sich brauchen.

Ein richtiger ort um zu strebern und höchst konzentriert zu sein.

Noch im raum seht eine leiter und einige bücherlegale mit unterschiedlichen büchern in Philosophie, sport und so weiter.

Den raum findet man, indem man in den ersten stock geht (oder mit lift fährt) und dann links nach der türe, wo die zeitungsleser sind geht man dann ganz zurück. Dann gibt es noch eine tür, die eben in diesem raum führt. Ich sehe auch, dass von diesem raum aus noch einen raum gibt.

Interessante entdeckung!

Keiner setzte sich in diesem raum, außer einer. J

Es war peter, der Rechtsanwalt. Er ist kleiner als ich, hat in seinem leben noch nicht gearbeitet und hat einen Stumpffuß. Er studiert und studiert schon seit jahrzehnten in diesen, wie er sagt “heiligen räumen”.

Danach fuhr ich nach hause, und fotografierte wieder ein paar alte fotos von siezenheim und der essergasse.

Als nadia heimkam brachte sie vom hofer nüsse und andere sachen mit.

Wir schauten uns mit dem Computer die bilder von damals an.

Wirklich schade,dass wir nur eine kleine zeit lang fotografiert haben.

Ich und nadia fragten sich, was eigentlich noch von der essergasse und der drauffolgenden wohnung in siezenheim - nach über 20 jahre - noch heute bestand hatte.

Wir kamen bisher zu dem schluss:

Alle kleidung, auch die schönsten dinge, die wir damals hatten, sind alle weg.

Selbst meine schöne casio uhr ist weg, die damals sehr teuer war. Eine uhr, die nadia regelmäßig hatte, ist weg.

Den fotoapparat Minolta, der damals

Das maß in der fotografie war, schenkte ich den patenkind von nadia den Christian. Christian ist inzwischen erwachsen, arbeitet in der bank, hat eine eigene große wohnung. Er hatte diese teure Minolta fotogerät in den feuchten keller getan. Nun ist er kaputt.

Auch die patschen und die schuhe überlebten nicht die jahre.

Vom Geschirr übrig blieben: 3 rundförmige rote tassen (siezenheim), ein saftkrug (noch von der essergasse) paar sektgläser (essergasse, sind aber jetzt im keller)

Das war es so ziemlich alles vom Geschirr.

Der rest von Geschirr wurde kaputt!!!!!

Auch das schöne frühstücksservice mit goldener Umzierung ist weg.

Jedes stück tasse kostete damals (ungefähr 1990) 100 Schilling!

Es zerbrach an der zeit, und auch an unserer unachtsamkeit!

Auch die ersten Computer, die ich in siezenheim kaufte, sind weg. Der notbook, der erste Computer, überlebte bis zu unserer pl,ainstraßen -wohnung. Die tasten waren aber schon beschädigt. Es hatte einen Wackelkontakt und bootete oft gar nicht. Es war nicht einmal ein Pentium. Windows 3.1.1 war da drauf. Es hatte zwar schon farbe, aber ansonsten hatte der Computer weder irgendeine Musik, noch sonst etwas drauf. Seine festplatte war 450 mb. Der arbeitspeicher des Notebook war 4 RAM

Prozessor: 60 Mhz.

Diesen kaufte ich damals, damit ich für die Abendmatura besser vorbereiten kann. Es kostete mir 20.000 Schilling!!! Für damals 1993 cirka war das sehr viel geld! Ich glaubte, dass nadia, als sie bei der

Krankenpflege kündigte eine abfertigung bekommt. Aber da war ich naiv. Sie arbeitete zwar viele jahre bei der Krankenhilfe. Aber da sie selbst gekündigt hatte, sahen wir keine abfertigung. Der kauf dieses teuren Notebooks trieb uns in die schulden!

Ich habe damals sämtliche Geschichtsdaten und Bücher abends hineingeschrieben. Nächte um nächte arbeitete ich mit dem Computer.

Ganz nebenbei machte ich auch einige Schachaufgaben. Die waren aber noch nicht so gut..

na ja, auf jeden fall habe ich diesen Computer auch hergeschenkt.

Dann habe ich noch so einen Computer - relativ klein - beim niedermeyer gekauft. Der Bildschirm flimmerte in siezenheim schon anfangs unerträglich. Ich beschwerte mich darüber beim niedermeyer.

Diese wollten mir nur alles mögliche sagen, wie ich die störung beseitigen kann. Beseitigt wurden diese aber nicht.

Eines tages bekam ich einen Wutanfall. Reli eine Freundin von nadia, und ich fuhren mit dem Bildschirm des Computers zum niedermeyer. Ich packte diesen Kübel und brachte es in das geschäft hinein. Dann fuhren wir gleich wieder weiter.

Mich interessiert nicht, dass ich zuerst für einen neuen Bildschirm zahle, und wenn er dann auch noch funktioniert, dass ich dann zusätzlich noch die entsorgungskosten tragen kann....

Auch der zweite kleine Computer sprang nicht an. Er sagte immer “cmos erros”, an. Ich ging damals zu sämtliche computerspezialisten. Gott sei dank verlangten diese nicht viel geld. Sie konnten aber auch nichts wirklich machen. Eines tages entsorgte ich deshalb auch diesen Computer.

Heutzutage ist es freilich anders. Die geräte (Computer, digitalcamera) sind gott sei dank von sehr hoher Qualität. Selbst wenn man sehr billige geräte kauft, sind diese viel besser als damals.

Also auch die beiden Computer in siezenheim überlebten nicht bis heute.

Was dann?

In der essergasse und auch in siezenheim war die wohnung eigentlich schon eingerichtet. Das war unser Nachteil. Wir konnten es nicht so einrichten wie es uns gefällt und außerdem mussten wir sogar noch aufpassen, dass wir nichts kaputt zu machten.

Beim umzug in die jetzige wohnung (plainstraße 27) mussten wir sämtliche Möbeln, die sehr schön und sehr teuer waren zurücklassen, da wir nun eine leere wohnung haben.

Ich hatte eine Couch, die nadia damals um 6000 Schilling gekauft hatte, kaputt gemacht, und hinter der siezenheimer Kirche zu fuß geschleppt und dort diese entsorgt!

Auch das bücherregal von siezenheim musste ich kaputt machen, da wir in der neuen wohnung eine neue kaufen brauchten.

In der plainstraße, also in der jetzigen wohung war die küche schon voll eingerichtet: es standen also schon kühlschrank, waschmaschine drinnen. So mussten wir auch in siezenheim diese beiden Gegenstände entsorgen, was gar nicht leicht war J

Nach über 20 jahren übrig geblieben ist:

Die goldene ringe, schmuck, sehr viele Bücher, die meisten gemalten bilder von mir und nadia,

Ein spiegel und alle fotos.

Leider aber hatten wir - wegen des alltäglichen lebenskampfes oft jahre lang nicht ans fotografieren gedacht.

Übriggeblieben ist aber auch etwas, an das ich sicher nicht so schnell gedacht hätte:

Ein gelber, aus Plastik bestehender Behälter!!!

Ganz klein. Es ist nützlich für das wäscheaufhängen, für füßewaschen und sonst nicht viel.

Wie gibt es, dass so etwas über 20 Jahre überlebt, wenn wir doch die meiste zeit für schönere dinge, wie schöne kleidung, schöne Gegenstände die aufmerksamkeit schenkten?

Ich vermute, dass das psychologisch und tiefenpsychologisch begründbar ist.

Die fotos, die kunstbilder, der spiegel, die bücher und dieser kleine Plastikbehälter, auf den eigentlich keiner denken würde:

Schöne fotos : erinnerung, kunst, die eigene schönheit festhaltend

Der spiegel: Reflektion : erkenne dich selbst

Die Bücher: streben nach geistiger Erkenntnis

Der kleine gelbe Plastikbehälter: er ist sehr praktisch und fast unzerstörbar. Aber warum er die 20 jahre überlebte, und nicht die schöne casio uhr, das interessante Notebook und so weiter ist mir immer noch ein rätsel.

Das leben ist ein Geheimnis!

8: 39

3. März 2009

Hurrah, heute ist wieder schönes wetter J

Während nadia aus der kleinen blauen kaffeetasse trinkt und gemütlich in der küche sitzt,

verzählt sie gerade, was so alles gestern in der arbeit auf der bank in der küche beim sekttrinken verzählt wurde.

Der Spion dort bei der arbeit war gestern nicht da.

Karl sagte, dass er aussteigen möchte und nach thailand ein kleines appartment inklusive frühstück, mittag- und abendessen mieten möchte. Es kostet pro tag nur 7 €.

Dieses appartment ist am strand.

Er sagte auch zur nadia, dass er alles (seine wohnung usw.) verkaufen möchte und dort bis ans lebensende ohne arbeiten gehen zu müssen, bleiben möchte. Dort sind auch schöne junge frauen, die diese leute am strand bedienen…

Karl, dem sein bauch schon etwas heraussteht, arbeitet 30 Jahre lang bereits auf der bank.

Jetzt ist er bald 50 jahre.

Die Idee bekam er, als er vor dem fernseher hockte.

Er sagte zur nadia:

“Wieso hast du das nicht gesehen? ...du musst einen fernseher kaufen”

Nadia sagte:

“Weißt du, was karl am Wochenende tut, wenn er also nicht bei der bank arbeitet?

Den ganzen tag liegen.”

Während karl nichts zu tun hat bei der arbeit, schaut er die Prospekte an.

14:58

Nadia wird um ca. 16 h mit der arbeit bei der bank fertig sein.

Ich mache mir gerade einen express - kaffee, den ich mir wirklich jetzt selbst als geschenk gemacht habe:

Seit mehreren tagen nämlich mache ich die anstrengende arbeit, die 21 fotoalben (mehrzahl von fotoalbum) in die digitalcamera “Leica” zu bekommen. Die leika kamera war vor einigen jahren, als ich sie kaufte die teuerste digitalcamera. Sie hat 10 Megapixel. Leika ist ein Produkt der extraklasse. Gar nicht vergleichbar mit zum beispiel canon, die vom technischen her billiger gebaut ist.

Das hauptproblem bei dem fotografieren sind vor allem die glänzenden fotos.

Je glänzender, um so ummöglicher, diese zu fotografieren.

Bei vielen alten fotos habe ich deshalb einen Kompromiss machen müssen, und das glänzende mit fotografieren müssen. Mit handabdeckung und günstigen raumlichtverhältnissen kann man mit viel geschicklichkeit das glänzende im rahmen

halten, oder die Perspektive des fotos so abändern, dass das glänzende weg oder auf einen unwichtigen Gegenstand, wie zum beispiel am rande lenkt.

Nun habe ich nach mehreren tagen und sehr vielen stunden es geschafft, die mehrzahl in den Computer mit hilfe des abfotografierens hinüberzutransformieren und zu verewigen.

Manche ganz alte bilder, die schon als schwarzweißfoto bestechend scharf sind, habe ich, gerade wenn das foto noch matt war, oft klasse auf die Digitalkamera bringen können.

Nicht wenige dieser alten fotos sind vom künstlerischen leider verhaut. Es wurde wenig auf zentrierung, auf Perspektive und Motive, sowie auf das fokosieren geschaut.

Da habe ich beim abfotografieren wieder einiges gut machen können:

Ich habe die Hauptpersonen fokosiert und zentrieren können. Unschöne dinge, die da auf den fotos drauf waren habe ich durch diese Methode aus dem Bildblick verschwinden lassen können.

Alte bilder allerdings, die zu unscharf waren, als das man noch irgendetwas erkennen konnte, habe ich leider L ganz weglassen müssen.

Auch kann man klar erkennen, dass nadia manchmal glück gehabt hat, dass jemand fotografieren kann.

Nun brauche ich pause, nach den vielen bildern.

-

Die bilder sind aber im Computer noch nicht chronologisch geordnet.

Das wird noch eine heidenarbeit, diese zu ordnen…nicht gelungene fotos von der Digitalkamera nochmals versuchen und dann die fotos auf eine cd zu brennen.

Dann können es alle verwandten von nadia, sowie alle unsere freunde und bekannte als geschenk haben.

Insgesamt haben nadia und ich zur zeit um die 4000 fotos im Computer!

Hört sich das viel an?

Ich denke, dass das sehr wenig ist. Die zeit verrinnt, das meiste wird ins reich der vergessenheit allmählich verschwinden. Nur unter 1 % des erfahrenen wird fotografiert, archiviert.

Die nadia hat nur 3 oder 4 fotos von ihrer mutter. Vom vater hat sie auch nur sehr wenige!

Noch dazu kommt die irrationale ablehnung gegen das fotografieren.

Wir leben zwar in der bilderflut, aber es hat auch etwas gutes:

Noch nie zuvor dürften menschen so viele bilder von sich gemacht haben, wie ich und nadia,

Ausgenommen die fotofreaks, die schauspieler und so weiter.

So kann man sagen, dass glas ist halb voll. Je nach dem wie man es sieht.

Draußen haben sich nun wolkenmassen über das küchenfenster geschoben.

Der himmel ist nun weißlicher, so als wäre eine maresimilch über den himmel geschüttet worden.

Die küche der wohnung sieht ganz schön unaufgeräumt auf. Über den kühlschrank ist die marmelade, die butter, gebrauchtes Frühstücksgeschirr, die kaffeedose, ein alter glaskrug und ein geschirrtuch zerstreut.

Auch im büro ist noch die Canonkamera, die weiße schachtel, wo die kabeln und fotoladegeräte sind noch auf dem Tisch.

Halbe stunde habe ich zeit mein bett zu machen und alles schnell aufzuräumen, damit die nadia, die sicher wieder sehr viel arbeit bei der bank hatte, nicht einen schock bekommt.

Samstag, 4. April 2009

15:41

Draußen ist das wetter wunderbar. Trotzdem bin ich zu hause, weil ich noch sehr mit dem abfotografieren der alten fotos, sowie der arbeitszeugnisse, urkunden...beschäftigt bin.

Erinnerung an gestern

Rechtzeitig habe ich noch die wohnung fertig gemacht. Als nadia ankam, war nur der vorraum noch unaufgeräumt.

Nadia kam gestern glücklich nach hause. Herr Blümel sprach von einer lohnerhöhung. Wie viel weiß sie noch nicht. Auch bei der bank bekam sie lohnerhöhung.

Sie schenkte mir sogleich 100 €.

Dies nahm ich als die gelegenheit, eine neue Digitalkamera statt der canon (7 Megapixel) zu kaufen.

Eigentlich wäre ich mit einer digitalcamera von 10 Megapixel ganz zu frieden gewesen.

Doch ich fand beim niedermeyer eine ganz nagelneue mit 12 Megapixel!!!

Das dürfte schon in ganz Salzburg etwas neues sein.

Es ist eine casio/ exilim camera mit einer exilim engine 4.0 3 flacher zoom

Sie hat eine supergroßes Display. Genauso groß, wie die schwerere, größere leikacamera, die 10 Megapixel hat.

Es kostete nur aufgerundet 270 €!

Sie ist superleicht und ganz schmal. Der Akku ist größer, dafür schmaler.

Wir haben schon sehr scharfe schöne portraitaufnahmen mit blitz gemacht.

Danach hat mich nadia zu einem fischessen in der Toskana, die nur ein paar schritte von der wohnung ist, eingeladen.

Der hintere raum der Pizzeria ist viel schöner, aber dafür muss man reservieren.

Deshalb saßen wir vorne. Wir aßen sehr gut und probierten die camera aus. Ich machte es ohne blitz.

Diese wurden aber unschärfer. Auf jedenfalls fängt die casiocamera sogar mehr licht, als die leika ein.

Leider war es gleich nicht der ideale ort, um die nagelneue auf derzeit höchsten stand bestehende - casino-camera auszuprobieren.

Die räume haben grelle farben.

Naja, dafür habe ich und nadia einige fotos auch von der offenen küche, von der Küchenchefin tragitzer, sowie den langen gang nach hinten fotografiert.

Heute bin ich mal ausnahmsweise früher aufgestanden.

Ich fotografierte die nadia, während sie gerade schlief. Die fotos wurden schön, hell und sehr farbenprächtig. Auf ihrer bettdecke ist in letzter zeit die weinrote decke.

Danach habe ich die Archive von nadia fotografiert.

Ich merkte, dass man mit der casino-camera sogar besser die alten, glänzenden fotos abfotografieren kann, weil die glatte spiegelung bei der neuen casio nicht so viel ausmacht, wie bei der leika.

Habe ich jetzt die viele arbeit mit der leika verschwendet?

Sei es, wie es sei.

Bei ganz verhauten leika-fotos kann ich diese ja mit der neuen camera nochmals wiederholt fotografieren.

Gerade jetzt leuchtet draußen , die Sträucher Vis a Vis im garten des Nachbarn in gelber farbenbracht.

Die blumen im garten des gelben hauses, in dem wir wohnen, sind auch schon auferstanden.

Einige liebe fotos der Blumeninseln im garten habe ich schon gemacht.

Leider hat nadia beim fotografieren immer noch die silberne kette mit dem kreuz und dem kitschigen herz um den hals. Das stört mich jetzt schon langsam beim fotografieren.

Ich habe ihr damals eine viel schönere, anmutige goldene kette geschenkt, die einen goldenen schuh als anhänger hat.

In der zeit, als sie sich wieder in Hannes schneider verliebte, krämte sie diese silberne kette wieder hervor.

Nun sind schon viele jahre vergangen. Hannes schneider blieb im kloster.

Ich denke, wenn sich ein Mensch verliebt, während er die abgase von auto riecht und einatmet, dann wird das verliebtsein so mächtig sein, dass dieser Mensch auch noch später den geruch von autoabgasen liebt, weil er sich dann an die liebe erinnern kann...

Nun ist es schon 16 h. nadia massiert gerade den Reza.

Ich werde die schönsten fotos nochmals fotografieren.

Das ist sehr viel arbeit.

Dann werde ich die ganzen foto chronologisch ordnen. Außerdem hätte ich gerne, dass nadia ihren lebenslauf, der bis zum Jahr 1995 reicht, bis zum Jahr 2009 aktualisiert.

Damit sie eine festes Erinnerungsfundament auch für sich hat.

Die archivierung ist ganz meine sache. Ich habe auch sehr viel geduld dafür.

Nadia hat die schönsten zeugnisse, die ein Mensch bekommen kann! J

Es macht als auch sehr viel freude, eine Freundin, die es verdient - dass ihr leben festgehalten und aufgeschrieben wird, zu archivieren und an freunde, bekannte zu verschicken. J

Nun ist es schon 21.20

Nadia sagte, dass Reza zugspät gekommen ist. Nadia hat in der zwischenzeit mit Elias gespielt.

Dann ist Reza mit seinem neuen gebraucht - gekauften auto, das schwarz ist, gekommen.

Nadia ist nicht viel zum massieren gekommen.

Sie hat beim Zielpunkt - gleich beim Reza in itzling eingekauft. Und dann ist sie mit dem Bahnhof ´mit der einkaufstasche gefahren.

Um 17 h ist sie gekommen. Sie hat apfelstrudel und einen kuchen von Reza mitgenommen. Wir haben

diesen strudel mit kaffee verzehrt.

Reza hat gesagt, dass mit seinem auge jetzt besser ist. Nadia sagte auch, dass er jetzt besser aufpasst auf sein auge...er hat die Sonnenbrille auf...

Ich habe den ganzen tag noch fotos gemacht mit casio. Einige sind besser, als die von leika, andere wieder unschärfer. Ich vermute, dass die Helligkeit im raum doch sehr wichtig für die schärfe ist.

Auf jeden fall darf man den blitz nicht dazuverwenden, sonst ist das abfotografierte foto geblendet.

Deshalb müssen die lichtverhältnisse richtig sein, außerdem darf nicht zu intensive strahlung im raum sein.

Nun sind nadia und ich sehr müde. Sie hat einen tee für uns beide zubereitet, den wir so gerne mit honig versüßen.

Auf den Tisch sind jetzt auch farbenprächtige eier.

Heute ist mir die Idee gekommen, ´über die nadia eine biografie zu machen.

Aber da müsste ich viel recherchieren. Ich habe zwar mit ihr über 20 jahre zusammengelebt, aber aus dem puren Gedächtnis alles aufzuschreiben ist doch schwer. vor allem haben ich und nadia in siezenheim (brückenstraße 55) kaum schöne zeit zusammen gehabt. Wir haben beide sehr kämpfen müssen, und waren auf dem konto oft am anfang des Monats schon auf null.

Nadia hat bemerkenswerte eigenschaften: sie sieht sehr schön aus, ist harmonisch im gesicht, sehr gesellig und offenbar sehr erfolglreich in der arbeit (laut der ausgezeichneten arbeitszeugnisse, die sie bekam), sie hat ein reiches und buntes arbeitsleben hinter sich, eine 13 köpfige Geschwisterfamilie in rom. Sie ist Tänzerin.

Es gebe sehr viel über sie und ihr leben zu erzählen.

Das problem ist nur, dass man zu einer solchen biografie ein ausgezeichnetes Gedächtnis braucht.

Hmm. --

5. April 2009,

sonntag

20.48

Erinnerungen des tages:

Heute hatte ich vor, den untersperg zu besteigen.

Das heißt ganz nach oben bis zum kreuz.

Dieser berg ist ein bisschen über 1900 Meter hoch und ist südlich von der stadt Salzburg.

Ich fuhr um ca. 11 h mit dem fahrrad (das fahrrad heißt: Wildthing) die salzach auf der sonnenseite flussaufwärts.

Dabei überholte ich eine Familie, die zu dritt, der vater vorne, die ca. 8 jähriges Mädchen in der mitte und die mutter war das schlusslicht - mit ihren fahrrädern.

Die mutter hatte bei ihrem gebäck hinten eine rote decke eingeklemmt.

Der Wasserspiegel der salzach war heute hoch, auf der uferseite lag wildes Gestrüpp, dass die salzach bei ihrer frühlingsreise mitnahm.

Ich überquerte den Müllneersteg und fuhr weiter auf der mönchsbergseite richtung Innenstadt.

Dann bog ich nach rechts, wo sich das zur zeit in umbau befindliche haus der natur steht, ein.

Wie oft war auch diesmal der Sonntag beim Mönchsbergaufzug überall nur Autostau. Auch der bus mit der busnummer 1 kam nicht voran. Ich entschloss deshalb den stau zu umgehen, und fuhr auf dem gehsteig weiter. Bis zur pferdeschwemme regte sich noch kein spaziergänger darüber auf.

Bei der haltestelle der pferdeschwemme, kurz vor dem Neutor, schimpfte ein alter dackerl (ein alter Mensch): “fahr runter vom gehsteig hearst!” und zeigte mit seinem Zeigefinger auf die autostraße, die aber voll Autos waren.

Ich sagte: “Ja, ja.” und fuhr einfach weiter.

Dann radelte ich neben den Festspielhaus entlang bis zur franziskanerkirche, dann zum domplatz.

Ich sah, wie schon wieder die fassade des Doms renoviert wird.

Vor dem dom bog ich rechts zum kapitelplatz ein. Dort gibt es ein freiluftschach mit sehr großen schachbrett, dass in den Betonboden eingemalt ist, sowie große hölzerne Figuren.

Meine ganze jugendzeit und auch später hatte ich hier die zeit verschwendet. Unmenge an zeit, die unwiederbringlich verloren ist.

So machen es auch die anderen Schachspieler. Nur ich bin schon längst aus diesem kreis der Schachspieler ausgetreten.

Ich stand ungefähr 3 Meter vor dem straßenbrett und sah zu, wie der vater mit der tochter und dem Sohn die schachfiguren der gerade vergegangenen Partie wieder zur ausgangsstellung aufstellten.

Der Familienvater dieser Kinder sah mich an und lächelte freundlich und gütig.

Auch ein jüngerer Mensch saß auf einen der holzstämme, die da dort sind, und beobachtete mich verheißungsvoll an.

Nur ich bin heute an keiner Schachpartie interessiert!

Überall rund um das schach standen zuschauer, oder saßen auf einen der bänke. Das schach ist für die

Touristen eine Attraktion, wo sie auch mal im freien und vor anderen leute zeigen können, wie gut sie schachspielen können. Die mehrheit der menschen aus aller welt allerdings, spielen leider schlecht.

Dann fuhr ich weiter und betrachtete auf dem weg den Neptunbrunnen am kapitelplatz. Das wasser

war dreckig. Die sonne spiegelte und badete sich darin. Überall waren leute, die ihre Digitalkamera dabei hatten und eines der unzähligen sehenswürdigkeiten in Salzburg fotografierten.

Weiter fuhr ich durch die kaigasse, den mozartkino vorbei richtung Gasthaus Hinterbrühl, das Vis a Vis vom großen Justizgebäude steht, und dann bergab zur nonntaler hauptstraße.

Diese straße fuhr ich dann entlang. Autos kommen da nur selten entgegen. Beim zurücksehen konnte ich die Pracht der weißgestrichenen hohenfestung bewundern. Die sicht war heute nicht klar, obwohl am himmel kaum wolken waren.

Da ich in der nähe des hauses war, wo ich und nadia einmal wohnten, nämlich in der essergasse 8 bei der frau steingress wollte ich es mir anschauen, was sich in all den vielen jahren, die inzwischen vergangen sind, sich verändert hat.

Als die frau steingress starb, verkauften die nachkommenschaften das haus. Wir (nadia und ich) mussten so schnell wie möglich damals die wohnung in der essergasse bei nonntal verlassen. Deshalb fanden wir in der schnellen zeit der suche nichts besseres, als in siezenheim, bei den neoazis.

Als ich in der essergasse 8 war, war ich höchst erstaunt, wie wenig ich eigentlich noch von der umgebung wusste. selbst das haus in der essergasse kam mir sehr fremd vor.

Sicherlich wurde auch viel verändert. So wurde der Zaun weggerissen, sodass die Autos schneller ein und aus fahren können. Außerdem wurden zaune aus dünnen eisen bei Treppen gemacht.

Ich erlaubte es mir, über den Zaun zu steigen und mir den garten anzusehen, den wir damals 3 jahre benutzten und so gerne hatten.

Das gartenbeet wurde verkleinert. Es wurden zum garten hin 2 überdimensionale zypressen eingepflanzt, die überhaupt gar nicht zum kleinen haus passen. Außerdem wurden dünne Eisenzäune rund um die gartenterasse gebaut.

Das ganze des gartens hat jetzt eine ordentliche, aber auch eine etwas unromantische, zweckgerichtete note bekommen,.

Wie gut nur, dass wir hier ausziehen mussten! Es ist das schlechtest isolierteste haus, wo ich bisher wohnte. Es hat keine zentralheizung drinnen. Wir heizten damals mit dem ofen!

Wie weit sich das jetzt geändert hat, weiß ich nicht;

Die küche sah primitiv und klein aus.

Das bad und auch das kloo befinden sich außerhalb der wohnung, Vis a Vis vom eingang des hauses.

Auch die umgebung der essergasse 8, so zum beispiel an die schönen, aber sehr einfach gebauten gelben Häusern konnte ich mich überhaupt nicht mehr erinnern! 3 jahre allerdings wohnte ich mit nadia dort!

wie viel ich aus meinem leben vergaß stimmte mich sehr nachdenklich und bestärkt mich darin das Tagebuch als ein Zeuge meines lebens sowie meiner Lebensgefährtin lucia nadia Cipriani täglich wie das zähneputzen, und andere dinge sehr, sehr ernst zu nehmen.

In den zwanzig jahren mit nadia habe ich schon so viel vergessen!

Der boden der gartenterasse in der essergasse 8 wurde ebenso erneuert, wie auch die eisernen gartenumzäunung.

Im ganzen ist der garten nicht mehr so verwachsen, wie früher.

Weiter fuhr ich auf dem gehsteig mit dem Wildthing bis links unerwartet und plötzlich ein auto entgegenkam. Es erwischte mich beim linken fuß, sowie beim hinteren reifen.

Ich kippte gott sei dank nicht um.

Eine haaresbreite und ein auto hätte mich zusammengefahren!

Die junge frau dieses auto haltete und stieg schnell aus, um zu sehen wie es mir geht.

Ich sagte, dass ich ein bisschen unter schock stehe, aber ansonsten dürfte das Wildthing (mein fahrrad) noch in ordnung sein.

Ich wollte sie von ihren sorgen um mich etwas besänftigen und sagte, dass mit mir eh alles gut ist.

Sie wusste ja nicht, dass ich gerade jetzt zur zeit überhaupt nicht bei der Gebietskrankenkassa angemeldet bin...

Dann wünschte ich ihr noch einen schönen Sonntag und fuhr über morzg nach hellbrunn weiter.

Überall waren Familien mit den fahrrädern oder zu fuß unterwegs.

Sonntag ist ein Familientag!

Von hellbrunn weg geht ein schöner weg richtung der pflegerbrücke. Da sah ich schöne villen.

Von weit sah ich schon in sehr blassen farben (ich weiß gar nicht, welche farbe das war) den Unteersberg vor mir.

Die pflegerbrücke ist ein bekanntes Gasthaus, dass mit hellen farben gebaut ist. Es hat den vorteil, dass man gleich das schöne Panorama des Unteersberges genießen kann.

Vis a Vis der straße sah ich 3 Rennpferde umzäumt. Ich ging zu diesen schönen tieren, die sehr bewegungsfreudig umherliefen.

Als ich vom Wildthing abstieg begrüßten mich die Pferde sofort, indem sie neugierig über den Zaun schauten.

Ich ging zu ihnen und wurde abgeschnuffelt.

Streicheln allerdings ließen sich diese anmutigen tiere nicht.

Nach der begrüßung fuhr ich mit dem fahrrad weiter nach glanegg.

Dort schob ich das fahrrad, einem schönen, gepflegten schloss passierend zu dem Teich hinauf.

Der Teich ist ca. 10 - 15 cm tief. Am boden dieses Teiches liegt abgestorbenes laub. Ich sah im teich auch eine große kröte. In das gewirr der jungen bäume versteckte ich das Wildthing. Dann nahm ich den rucksack ab, und aß einige belegte brote, die mir nadia für diese wanderung zubereitete.

Dann um 13:26 ging ich in der überzeugung, dass ich sicher den berg besteige die steinigen Treppen, hinauf. Am wegrand im gras schmückten die blauen Veilchen den Wanderweg.

Hat man diese steinstufen überwunden, blickt man auf diesen großen naturteich und der felswand, die steil davorsteht hin.

Das sonnenlicht strahlte im großen Teich und spiegelte die jungen Tannenbäume, das Gestrüpp und die ufergehänge im wasser wieder.

Diese hohen Treppen sind etwas anstrengend. Danach hört man das rauschen eines baches, der dann den weg nach oben bis zu den ersten hölzernen Treppen begleitet. Zunehmend wird er größer und lauter. Als erstes mahnzeichen sieht man ein einfaches, kreuz mit der schrift:

Slavek S. Tregubov von 10.08.03.

Ein Mensch, der hier am anfang des Dopplersteigs seinen frieden fand. Neben diesen kleinen kreuz sind eine menge blaue Veilchen, junge tannen, Moos und darüberliegende verwelkte blätter zu sehen. Wild zu allen seiten wächst das gras.

Auf dem wanderweg ist zunächst

Steingeröll mit wurzeln sowie erde.

Weiter oben verschwinden

diese Steinchen.

Von da an ist meistens laub zu sehen, in die der naturfreund

sanft hindurchschreitet.

Unter dem laub war alter schnee. Es war aber trotzdem sehr warm und ich war mit dem pullover und der roten jacke zu dick angezogen.

Auf der rechten steilen Felsvorsprung entlang des weges sieht man noch ein kleines schild mit einem foto von einem 44 jährigen mann. Beim ovalen

foto sieht man noch sein Hemd und seine Krawatte. Er hat noch volles braunes haar. Das gesicht rasiert mit einem harmonischen, typisch österreichischer Physiognomie.

Links und rechts des ovalen bildes ist ein edelweis eingezeichnet.

Oberhalb des bildes liest man:

“ich hab den berg bestiegen, der euch noch mühe macht”.

Unterhalb des ovalen schwarz - weiß bildes steht: “ zum gedenken an

HANS HOFFMANN

Geboren 9.8.1951 gestorben am 3.7.1999

Diese metallene schild mit dem bild des verstorbenen menschen ist, wie schon oben gesagt, in einem Felsvorsprung eingehaut worden. Rechts daneben steht eine kerze. Der Felsen ist mit Moos, wildes herunter hängendes gras überdeckt.

Weiter oben sah ich

immer mehr schnee, sowie mit wurzeln und erde umgefallene bäume, die auch im weg lagen. Die sonne drang überall mehr oder weniger intensiv

durch die bäume. Blumen waren an sonnigen mit Gräser gefüllten steilhängen zu sehen. Sie waren klein. Die meisten waren blassblaue Veilchen.

Links waren die nach oben schießenden steilhängen und vorspringenden Felsen, rechts vom schmalen weg war die schlucht , die das bächlein nach vielen jahren als ich noch gar nicht war gegraben hat.

Auf den steilhängen rechts sieht man schon die verkarstungen und verödungen. Die bäume haben sich mächtig gegen diese elementaren kräfte der natur gestämmt. Trotzdem fallen immer wieder ältere bäume um. So sieht man vorwiegend junge bäume an diesen steilhängen.

Ab und zu begegnete ich bizzare formen vermoderte alte überreste von baumwurzeln mit baumstämmen. Auf diesen abgestorbenen baum sieht man neues gras wachsen, neue Sträucher und auch blaue Veilchen blühen.

Immer schönere augenblicke des wasserfalles waren zu sehen, der mit der wucht und in der immerwährenden gegenwart in schnellen kleinen bewegungen zeugnisse der allgegenwärtigen zeit werden, oder ewig sind. Gegen die sonne funkelten die einzelnen wassererhebungen wie sich ewig bewegende bergkristalle.

Die frische luft tat mir sehr gut. Je weiter ich kam, desto mehr schneemassen waren da. Weiter oben sah ich in der menscheneinsamen gegend ein junges paar, dass sich gerade umschlungen und geküsst hatten.

Es war an dem relativ ebenen platz, wo auch das wasser ruhiger floß und in flüsterton die geschichte des berges, die Katastrophen, die schicksale aller lebewesen und der seltenen spezienart, die nur auf zeit besucher der erde sind, die sogenannten menschenart, unablässig verzählt. Das wasser verzählt auch die letzten geheimnisse des lebens ihren anfang und auch ihr danach.

Ein ruhiger platz der besinnung, bevor die hölzernen Treppen eine anstrengendere wanderpassage vorausahnen lassen.

Tatsächlich war bis dahin der aufstieg für mich keine schwierigkeit. Offenbar war ich durch das sehr regelmäßige schwimmen im paracelsius bad konditionell in guter verfassung.

Als ich die ersten 10 oder mehr hölzernen Treppen rauf ging erkannte ich die tatsächliche lage:

Schneemassen, erde, junge entwurzelte bäume überschütteten den Wanderweg. Von weiten konnte ich zur rechten seite eine menge, kleinerer Tannenbäume sehen, die als baumleichen mit der krone nach unten zeigend einen nach der anderen lag.

Überall war oben verwüstung!

Obwohl ich den Dopplersteig schon x-mal vor schon vielen jahren bestiegen habe, traute ich mir nicht zu, über diese verwüstung weiter zu wandern. Der gedanke, dass eventuelle erdrutschungen oder vielleicht erneute Schneelawinen den weg heimsuchen könnten, bewog mich, um zu kehren.

So ein bild der verwüstung habe ich seit meinem ganzen leben noch nicht gesehen!

Über der verwüstung sieht man schon die vielen zackigen spitzen des berges. Darüber das hellblaue des himmels. Auch ein paragleiter segelte in friedlicher höhe entlang. Der Mensch, der da segelte war so klein wie ein punkt.

Vor mir lagen mit der spitze des baumes nach unten weisende Nadelbäume, die schon keine äste mehr drauf hatten, mitsamt dem wurzeln.

So blieb mir nichts anderes über als umzukehren.

Ich bewunderte beim zurückgehen noch die von hoch oben herabfließenden neuen Wasserbäche, die es vor jahren, als ich damals auf dem Unteersberg ging, gar nicht existierten!

Überall floßen neue bäche herab und vereinigten sich zu den rauschenden hauptbach.

Alte schneedecken und massen, umgestürzte bäume, verödungen überall heruntersprudelndes eis und quellwasser, laub, wilde Gräser, liebliche kleine blumen sich über die zusammengerollten laubblätter

erhebend

und die schlucht des einmal brausenden, dann wieder klingenden baches ergeben ein gesamtbild, die ich zuvor am Unteersberg so nicht kannte.

Unten wieder angekommen, fuhr ich der längsten straße von Salzburg,die moosstraße auf der linken radfahrseite in richtung der stadt. Ich sah eltern,die ihre gärter pflegten, dann wieder neue Reihenhäuser, die es so früher nie gab, weiter drinnen dann auch ein Reihenglashaus, wo man von der straße aus die Treppen und die gänge zu den wohnungen sehen kann...dann rechts den billa.

Ich betrachtete nochmals das haus, indem wir und nadia 1987 erstmals zusammenwohnten:

Nussdorferstraße 17. Ein graues haus Vis a Vis von der reiffeisenbank. Es sieht verkommen aus.

Die farbe war schon zum teil wie weggekratzt. Die fenster waren zum teil völlig verschlossen, oder aber mit billigem vorhang zugemacht.

Die Fensterbänke, sowie die fenster selbst sahen alt und kaputt aus. Dieses haus ist gleich direkt am Eck und ist deshalb den verkehr von gleich 2 seiten frontal ausgeliefert.

Im garten stehen kaum noch bäume.

Danach fuhr ich zum Cafe tomaseli und stellte das rad dort ab.

Ich ging in dieses traditionsreiche Cafehaus, in das früher die nadia in der saisonzeit kuchen serviert hat hinein.

Ich war schon lange nicht mehr drinnen. Alles ist aber offenbar gleich geblieben. Die alten ovalen großen gemalten bilder wichtiger representativer Personen, die runden tische, die Sesseln und sogar die kellner. Der kellner, brachte mir, ohne dass ich es ihm anschaffte, gleich den verlängerten kaffee.

Er wusste von damals vor vielen jahren noch meine Angewohnheit.

Eine blonde frau mittleren alters kam gleich zu mir und fragte: “möchten sie etwas süßes?” es

War die kuchenverkäuferin.

Auch der direktor dieses hauses, ein freundlicher, schmaler kleiner und seriös wirkender mann streifte vorbei und grüßte mich freundlich mit kurzem Blickkontakt. Offenbar kannte er mich noch von früher, vor vielen jahren.

Danach fuhr ich wieder nach hause.

Montag, 6. April 2009

Wie es offenbar zur Gewohnheit von der sigrid ist, hat sie auch heute den Orient. Tanzunterricht mit nadia bei uns zu hause eine halbe stunde vor dem Kursbeginn (10:30) abgesagt.

Nadia und ich mussten lachen. Siegried sagte, dass sie gerade in wien bei einem seminar ist.

Heute muss nadia die monatskarte kaufen.

Ich sitze mit nadia in der küche. Sie trinkt aus ihrer blauen, goldverzierten kleine tasse ihren kaffeeexpresso. Dazu ißt sie Brötchen, die ich zuvor im kiselgebäude beim billa eingekauft habe.

Als ich aufwachte hörte ich das gebrumme eines lastwagen und ein lautes krachen.

Ich dachte mir schon, dass ein haus abgerissen wird, aber in wirklichkeit haben die heute damit angefangen, die alten roten ziegeln vom dach einzeln herunterzuschnmeißen.

Ich sah auch, dass noch heute wunderbares wetter ist.

Von meinem platz in der küche aus sehe ich das leuchtende gelb der vielen Sträucher, die ihre arme alle nach oben und in richtung sonne strecken.

Die gelbkgodenen Sträucher reichen in den heiteren blauen himmel rein. Dahinter sehe ich einen verhältnismäßig hohen Tannenbaum, dessen äste auch nähe der krone noch breit zu beiden seiten greifen. Auffallend an diesem Tannenbaum ist die Asymmetrie. Die ästte haben die vorm einer schale,

Deren spitze ins unendliche zeigen.

Direkt hinter der der gelben, prachtvoll glänzenden Sträucher erheben sich noch 2 Nadelbäume in die blauen sphären hoch.

Links von diesem beschriebenen gelben Strauch steht in majestätischer ruhe der noch blätterlose baum, deren äste zusammengeschnitten wurden. Und der deshalb die typischen verstummelungen hat, wie alle anderen Stadtbäume. Seine triebe, die so dick sind wie mein Daumen ragen 3 Meter lang senkrecht in den himmel. Sie sind noch nicht verzweigt und haben an deren ende schon knospen.

Unterhalb der dickeren äste gehen auch noch dünnere äste weg, die verzweigt und verschlungener sind.

Rechts vom gelben Strauch sehe ich noch dahinter ein relativ großes Reihenhaus, das höher als das gelbe ist, indem wir wohnen. Es ist in farblosen grau angestriechen und hat kleine schmucklose, zweckmäßige fenster. Die Balkone sind ziemlich mickrig.

Ein dach hat dieses nach oben schießende gebäude gar nicht.

Zur plainstraße hin - in richtung des schmuckgeschäftes sieht man die glänzenden, metallenen Autos, die aber gott sei dank von den Sträuchern aus meiner sicht in der küche schon überdeckt werden.

10:22

Nadia liest im Readers digest. Sie verzählte mir von kalr may, der sich als Polizist in seinem leben verkleidete und geld für strafen verlangte. Er kam deshalb ins Gefängnis.

Sie sitzt da in dem geflochtenen stuhl nach hinten gemütlich gelehnt da. Mit ihrer linken hand hält sie das kleine Büchlein ca. 10 cm von ihrer brille entfernt. Die linke hand ist von ihrem bauch einerseits, und andererseits von der seitlichen Sitzlehne abgestützt. Die rechte hand ist auch relativ abgewinkelt auf dem bauch liegend und hält die linke hand. Sie hat noch ihren tieflblauen, glänzenden Pyjama an, der dieselbe farbe hat wie die 6 cm kleine Kaffeetasse. Darüber trägt sie eine wollig gestrickte jacke, deren unterster knopf offen bleibt. Rechts von mir höre ich die rhythmische, gleichförmige geräusche der eingeschalteten bosch-waschmaschine.

Nadia sagt gerade:

“jetzt moch

ich s betti…ist schon 11e. Da wäre die siegried gekommen. Dafür lerne ich. …die zeit nützen…;”